



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

David José Lopes Ramalho

**A dança contemporânea como atividade  
artística complementar no ensino  
instrumental de guitarra**

setembro de 2017



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

David José Lopes Ramalho

**A dança contemporânea como atividade  
artística complementar no ensino  
instrumental de guitarra**

Relatório de Estágio  
Mestrado em Ensino de Música

Trabalho realizado sob a orientação do  
**Professor Doutor Ricardo Barceló**

setembro de 2017

## DECLARAÇÃO

Nome: David José Lopes Ramalho

Endereço eletrónico: david-ramalho@hotmail.com

Telefone: 934235703

Bilhete de Identidade/Cartão do Cidadão: 13750043

Título do relatório: A dança contemporânea como atividade artística complementar no ensino instrumental de guitarra.

Orientador:

Professor Doutor Ricardo Barceló

Ano de conclusão: 2017

Mestrado em Ensino de Música

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTE RELATÓRIO APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Universidade do Minho, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Assinatura

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaria de fazer um agradecimento especial aos alunos pela sua disponibilidade e abertura às propostas realizadas no projeto de intervenção pedagógica.

Gostaria também de agradecer aos professores, funcionários e a toda a instituição de acolhimento por toda a ajuda e boa disposição.

Ao professor orientador Ricardo Barceló.

A todos os professores de guitarra e dança do meu percurso que influenciaram direta ou indiretamente o trabalho desenvolvido.

E por último, um agradecimento especial à família por todo o apoio.



## RESUMO

O presente Relatório de Estágio reflete sobre o projeto de intervenção pedagógica desenvolvido no âmbito do Mestrado em Ensino de Música da Universidade do Minho. O projeto foi implementado no ano letivo de 2016/2017, no Conservatório Bomfim, com alunos dos 2º e 3º ciclos do Grupo Disciplinar M11 (Guitarra/Viola Dedilhada).

O projeto teve como objetivos investigar que vantagens se poderiam retirar da dança contemporânea para complementar o ensino de guitarra, o que levou à criação de exercícios, e perceber se a dança contemporânea poderia ter impacto na aprendizagem instrumental dos alunos. A nível de intervenção, os objetivos passaram por testar os exercícios criados, procurando avaliar a sua pertinência e funcionalidade, e perceber se os alunos sentiam algum efeito ou diferença depois de realizar os exercícios propostos, que focaram problemáticas em torno da consciência corporal e percepção musical.

A recolha de dados foi feita através de observação direta, diálogos com os alunos e um questionário no final da intervenção.

Como resultado da investigação foram criados oito exercícios diferentes e foi também possível observar e registar o impacto positivo dos mesmos nos alunos. Como resultado da intervenção foi possível comprovar a funcionalidade de todos os exercícios e também perceber que, de um modo geral, os alunos sentiram uma diferença significativa após a realização dos exercícios, provando assim a pertinência da investigação bem como da intervenção.

PALAVRAS-CHAVE: GUITARRA; DANÇA; MÚSICA; CONSCIÊNCIA CORPORAL; PERCEPÇÃO MUSICAL; EXERCÍCIOS.



## **ABSTRACT**

This document describes and analyses the practice developed for the internship project of the Masters in Music Education from University of Minho. The project was implemented in the year of 2016/2017 at Conservatório Bomfim with classical guitar students.

The project aims were to investigate ways to complement my guitar teaching practice with contemporary dance concepts and philosophies, which led to the creation of exercises, as well as to investigate if contemporary dance could have an impact on the students learning. On the practical level, the aims were to test the created exercises, evaluating their purpose and functionality, and to see if the students could feel any difference or effect after doing the exercises that focused on body awareness and the perception of music.

The data was collected through direct observation, dialogues with the students and a questionnaire answered at the end of the project.

The study resulted in the creation of eight different exercises and made it possible to also register and observe the positive impact they had on the students. On the practical level, it was possible to test and prove the functionality of all the exercises, as well as to realize that, in general, the students felt a significant difference after doing the exercises, thus, proving the usefulness of the work that was developed in this project.

KEYWORDS: GUITAR; DANCE; MUSIC; BODY AWARENESS; MUSICAL PERCEPTION; EXERCISES.





# 1. Índice

<b>AGRADECIMENTOS</b>	<b>III</b>
<b>RESUMO</b>	<b>V</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>VII</b>
<b>2. INTRODUÇÃO</b>	<b>1</b>
<b>3. CONTEXTO SOCIAL</b>	<b>5</b>
<b>3.1 INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO – CONSERVATÓRIO BOMFIM</b>	<b>5</b>
<b>3.2 A CLASSE DE GUITARRA DO ESTÁGIO</b>	<b>7</b>
<b>3.3 ALUNOS ENVOLVIDOS NO PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA</b>	<b>7</b>
3.3.1 ALUNO A	7
3.3.2 ALUNO B	8
3.3.3 ALUNO C	9
3.3.4 ALUNO D	9
3.3.5 ALUNO E	10
<b>4. CONTEXTO TEÓRICO</b>	<b>11</b>
<b>4.1 CONSCIÊNCIA CORPORAL</b>	<b>16</b>
<b>4.2 PERCEÇÃO MUSICAL</b>	<b>19</b>
4.2.1 RITMO	21
4.2.2 MÚSICA E DANÇA	22
<b>5. PLANO GERAL DE INTERVENÇÃO</b>	<b>25</b>
<b>6. EXERCÍCIOS</b>	<b>27</b>
<b>6.1 EXERCÍCIOS SOBRE CONSCIÊNCIA CORPORAL</b>	<b>27</b>
Exercício 1 – Consegues ouvir o teu coração?	28
Exercício 2 – De quantas maneiras te consegues ver?	30
Exercício 3 – Consciencialização e relaxamento	31
Exercício 4 – O membro esquecido	33
<b>6.2 EXERCÍCIOS SOBRE PERCEÇÃO MUSICAL</b>	<b>35</b>
6.2.1 RITMO	35
Exercício 5 – Como se dança a dança que estou a tocar?	35
Exercício 6 – O guitarrista agora é percussionista dançante	37

Exercício 7 – O aluno agora é uma bateria?	39
6.2.2 MÚSICA E DANÇA COMO ARTES QUE EXISTEM NO ESPAÇO E NO TEMPO	41
Exercício 8 – Qual é a dança/coreografia desta música?	41
<b>7. DESENVOLVIMENTO E AVALIAÇÃO DA INTERVENÇÃO</b>	<b>45</b>
7.1 REFLEXÃO GERAL	45
7.2 REFLEXÃO SOBRE OS EXERCÍCIOS	46
<b>8. CONCLUSÃO</b>	<b>65</b>
<b>9. BIBLIOGRAFIA</b>	<b>67</b>
<b>ANEXO I – PLANIFICAÇÕES</b>	<b>69</b>
<b>ANEXO II – QUESTIONÁRIOS</b>	<b>73</b>

## 2. INTRODUÇÃO

O relatório de estágio aqui apresentado procura refletir sobre a prática pedagógica realizada no âmbito do estágio profissional realizado no ano letivo de 2016/2017, no Conservatório Bomfim. O projeto de intervenção pedagógica, realizado com cinco alunos do curso básico de música, incidiu sobre a procura da integração da dança contemporânea como atividade artística complementar ao ensino de guitarra.

O projeto procurou investigar como poderia usar o conhecimento adquirido na minha formação em dança para complementar a minha prática pedagógica e investigar também se a dança contemporânea poderia ter impacto na aprendizagem dos alunos, através da elaboração de exercícios em torno da consciência corporal e da maneira como os alunos percebem a música. A nível da intervenção, os objetivos principais foram averiguar se os exercícios criados resultavam na prática, procurando saber se eram pertinentes e qual o seu nível de funcionalidade, e perceber se os alunos sentiam algum efeito ou diferença depois de realizar os exercícios propostos, assim como verificar se seria possível criar algum tipo de ligação entre o estudo da guitarra clássica e a dança contemporânea. Os pontos que decidi focar foram escolhidos tendo em conta os pontos fortes e pontos fracos dos alunos, tanto a nível musical como a nível técnico e corporal, que fui registando durante o período de observação ao longo do ano letivo.

O primeiro ponto escolhido foi a consciência corporal, pois desde os primeiros momentos de observação que verifiquei que muitos dos alunos mais avançados acumulavam tensões indesejáveis em certas zonas do corpo e que não tinham noção de que o faziam. Apesar da consciência corporal não ser específica da dança contemporânea, sendo esta trabalhada em praticamente todos os desportos e/ou atividades físicas, a dança contemporânea tem uma maneira especial de abordar esta temática, procurando sempre conhecer mais e melhor o corpo, de uma forma séria e ao mesmo tempo lúdica. Este ponto vai também buscar inspiração a práticas de movimento somático como a técnica de Alexander ou o método de Feldenkrais.

O segundo ponto subdivide-se em duas partes sendo que na primeira foca o Ritmo. Partilhando da ideia de Findlay (1971), pedagoga do método de Dalcroze, que diz que, dos três elementos principais que compõem a música, ritmo, melodia e harmonia, o ritmo é o elemento mais importante da música, sem o qual a música não existiria como arte. Desta maneira, transporte mais uma vez conceitos da dança contemporânea e transformei-os com algumas das ideias do método de Dalcroze. A segunda

parte, procura abordar a percepção dos alunos sobre a música numa perspectiva mais geral. Como dizia Merce Cunningham, sobre a dança ninguém dúvida que ela existe no tempo e no espaço. No entanto, sobre a música já não existe tal consenso. Este ponto aliou a corrente filosófica de Meyer (1956) do referencialismo com a dança contemporânea para ajudar a transportar os alunos para outros mundos para além do mundo das notas na partitura e o mundo dos dedos, procurando assim trazer a música para uma percepção temporal e também espacial, trazendo também mais significado para as peças que os alunos estavam a tocar.

Depois de escolhidos os dois pontos a ser focados, parti para a criação de exercícios que abordassem as três temáticas, que mais tarde, nos momentos de intervenção, tive a possibilidade de testar tanto a nível de funcionalidade como a nível de pertinência, bem como a nível de recepção por parte dos alunos.

A recolha de dados foi sendo feita através da observação direta, diálogos com os alunos no decorrer das aulas e através de um questionário realizado no final das intervenções.

Num primeiro ponto mais pessoal, este projeto de intervenção serviu para começar uma descoberta pedagógica onde procurei pôr o meu conhecimento na área da dança contemporânea à disposição do ensino de guitarra, procurando maneiras diferentes de abordar as dificuldades mais comuns da aprendizagem da guitarra que fui observando nos alunos do estágio.

Num segundo ponto, procurei oferecer aos alunos, com os quais realizei o projeto de intervenção pedagógica, uma aprendizagem instrumental diferente da que conheciam do seu dia a dia. Uma aprendizagem musical que despertasse a sua atenção não só para os dedos, mas para todo o corpo e que transpusesse o ritmo e a música para um universo mais físico que pudessem sentir no seu corpo e ao qual pudessem atribuir um maior significado.

Antes da intervenção, estava presente uma grande vontade de experimentar os exercícios criados.

Acima de tudo, estava presente uma grande curiosidade em saber se os exercícios iriam funcionar, como seriam as reações dos alunos e perceber se podia realmente usar a dança contemporânea para complementar a minha prática pedagógica do ensino de guitarra.

O projeto foi muito bem recebido pelos alunos e os exercícios deram resultados muito interessantes a nível de postura, técnica e musicalidade.

Este documento encontra-se dividido em várias partes, seguindo esta Introdução encontra-se o Contexto Social onde são descritos o panorama da escola, a classe dos alunos do estágio e os alunos intervenientes no estágio, e logo a seguir, encontra-se o Contexto Teórico onde é narrado todo o fundamento usado como base para o projeto, desde aprendizagens com professores de dança que

inspiraram os exercícios a autores considerados pertinentes. No quinto ponto pode encontrar-se o Plano Geral de Intervenção que descreve de que maneira estava previsto que decorresse a intervenção, seguido de uma secção com a descrição de dos Exercícios, explicando os objetivos e os processos de realização dos todos os exercícios criados. De seguida, encontra-se o ponto de Desenvolvimento e Avaliação da Intervenção onde a intervenção é exposta desde o panorama geral até ao panorama mais individual de cada exercício. Por fim, encontra-se a Conclusão que faz um sumário dos resultados e impressões finais obtidas no projeto de intervenção.

A nível pessoal, foi realmente um projeto muito interessante e enriquecedor que serviu como ponto de partida para novas abordagens na minha prática pedagógica.



### **3. CONTEXTO SOCIAL**

Neste capítulo caracteriza-se o contexto social em que o projeto foi desenvolvido.

Partindo do geral para o particular, primeiro é feita uma introdução da instituição de acolhimento, de seguida, uma descrição da classe do professor cooperante, e por fim uma descrição mais individual e detalhada de cada aluno que realizou a intervenção.

#### **3.1 Instituição de acolhimento – Conservatório Bomfim**

O Conservatório Bomfim (anteriormente, Companhia da Música) foi fundado em 1993 por iniciativa da Fundação Bomfim com o objetivo de prestar um serviço cultural à cidade de Braga através do ensino artístico dirigido a crianças. Desde outubro de 2002, é um Estabelecimento de Ensino Particular e Cooperativo especializado em Música, com autorização de funcionamento do Ministério da Educação. A Escola tem autonomia pedagógica e ministra formação especializada de elevado nível técnico, artístico e cultural nos diversos cursos.

O Conservatório Bomfim, atualmente com cerca de 400 alunos, tem como objetivo identificar, estimular e desenvolver as capacidades musicais das crianças, através de um ensino musical de grande exigência técnica e artística, adequado do ponto de vista pedagógico, utilizando metodologias adequadas à faixa etária a que se destina. Propõe igualmente partilhar e desenvolver o prazer da música, a autoestima, a sociabilidade, a educação estética e humanista dos seus alunos; presta ainda serviços à comunidade e ao desenvolvimento cultural e social dos cidadãos, com especial incidência na juventude, organizando eventos musicais, alguns dos quais de nível internacional. Dotada de um conjunto de músicos/pedagogos experientes com formação superior, conta consequentemente com vários alunos premiados em concursos nacionais e internacionais.

O Conservatório Bomfim goza de uma localização singular, no Mercado Cultural do Carandá em Braga, na proximidade das principais escolas básicas e secundárias da cidade, o que potencia uma articulação singular entre o ensino artístico e o ensino regular, bem como da Universidade do Minho, onde têm funcionamento Licenciaturas e Mestrado na área da Música, com acesso rodoviário e ferroviário privilegiado, bem como uma proximidade do centro da cidade que permite à comunidade escolar um acesso rápido e fácil a vários serviços públicos. Acrescendo a todas estas comodidades, o Conservatório Bomfim situa-se ainda ao lado de uma escola de dança Arte Total, que se



disponibilizou para que os alunos de guitarra do estágio frequentassem algumas das suas aulas de dança contemporânea.

Dotado de auditório, salas de aula, gabinetes de apoio técnico, administrativo e zonas de convívio, bem como de biblioteca e recursos TIC, estas novas instalações enquadram-se na filosofia que permitiu transformar o originário Mercado do Carandá num espaço multidisciplinar da cultura bracarense, através da instalação de escolas de ensino artístico, oficinas e lojas para o desenvolvimento das artes de palco, artes decorativas e artesanato.

O protocolo com a Câmara Municipal contempla um sistema de atribuição de bolsas para que o ensino da música possa chegar a alunos do concelho com aptidões musicais e que revelem carências económicas. O acordo de colaboração referido contempla também a mobilização dos conjuntos vocais e instrumentais da escola, como é o caso dos Coros e das Orquestras de Sopros e de Cordas, tendo em vista a sua participação em programas levados a efeito pela autarquia.

Para além da atividade pedagógica propriamente dita, o Conservatório Bomfim desenvolve ao longo do ano um intenso programa de apresentações artísticas, materializado em atividades interdisciplinares, tais como: operas infantis com a participação de bailarinos e coreógrafos de escolas de dança congêneres, concertos e recitais executados por interpretes profissionais, eventos didáticos maioritariamente orientados para alunos do Ensino Pré-escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico do concelho de Braga, e concertos imprimidos na transversalidade das artes, como é o caso da pintura, cinema e literatura.

No funcionamento curricular e extracurricular, o Conservatório Bomfim contempla duas vertentes: uma, profissionalizante e outra, não profissionalizante, de enriquecimento curricular e valorização pessoal, que prima as atividades culturais propostas (extracurriculares) um aspeto essencial do projeto educativo.

Dentro desse contexto, foi alargada a oferta educativa, garantindo-se a qualidade dos docentes, a melhoria dos recursos educativos e as condições de execução do projeto educativo, estendendo-se o leque e qualidade de atividades extracurriculares que permite integrar - profissional e culturalmente - os alunos, as suas famílias, e a comunidade no seu todo.

### **3.2 A classe de guitarra do estágio**

A meu ver, comparando com o panorama que conheço de outros conservatórios e academias e tendo em conta os prémios ganhos em concursos, a classe de guitarra com a qual tive oportunidade de trabalhar no estágio encontra-se, no geral, num nível acima da média.

O professor usa uma metodologia bastante rígida com todos os seus alunos. O reportório que os alunos tocam até ao 2º grau é todo semelhante, sendo que, a partir do 3º grau, o programa que cada aluno trabalha começa a ser mais particular e individualizado, indo de encontro a várias variáveis como os seus gostos musicais e as suas facilidades e dificuldades técnicas.

Os alunos são fortemente incentivados a apresentar-se em concursos e apresentam-se várias vezes em público durante o ano letivo em audições, intercâmbios, entre outros. Desta maneira, os alunos ganham uma grande prática de tocar em público, o que também os motiva e contribui para a sua evolução na sua prática instrumental.

### **3.3 Alunos envolvidos no projeto de intervenção pedagógica**

#### **3.3.1 Aluno A**

O aluno A, durante o ano letivo 2016/2017, frequentou o 5º ano do ensino básico, 1º grau em regime articulado de música, nas escolas André Soares e Conservatório Bomfim. Foi o seu primeiro ano de formação musical.

Este aluno destacou-se desde o início pela sua perspicácia e curiosidade. Por exemplo, dos três alunos de 1º grau que acompanhei ao longo do estágio, foi o primeiro a experimentar o afinador e a começar a afinar sozinho. Foi o aluno que ao longo do ano fez mais perguntas, desde questões técnicas sobre mecânica e postura até questões sobre funcionalidades do afinador e metrônomo.

A nível técnico, pude observar algumas dificuldades iniciais devido à falta de coordenação, consciência corporal e até paciência. O seu temperamento levou a que chegasse em várias aulas a momentos de grande frustração, no entanto, de modo geral, o mesmo temperamento levou a grandes evoluções entre uma aula e a seguinte, sendo claramente visível o trabalho realizado em casa.

Foi muito interessante observar ao longo do ano a evolução da sua relação com o professor e o desenvolvimento da sua motivação e relação com a guitarra.

No terceiro período, o Aluno A, quando comparado com os seus colegas do 1º grau (aluno B e aluno C) era o aluno que demonstrava mais motivação tendo tido no geral, aulas muito produtivas.

Através da observação direta, considerando o ponto de partida, do início do ano, e o ponto de chegada, no final do ano, o aluno A foi o que mais evoluiu tanto a nível técnico como musical, superando ao longo do ano muitas das dificuldades que demonstrava inicialmente.

### 3.3.2 Aluno B

O aluno B, durante o ano letivo 2016/2017, frequentou o 5º ano do ensino básico, 1º grau em regime articulado de música, nas escolas André Soares e Conservatório Bomfim. Foi o seu primeiro ano de formação musical.

Este aluno destacou-se desde o início pela sua abordagem mais metódica, procurando sempre seguir com atenção as orientações dadas pelo professor.

Comparativamente, foi o aluno com a prestação mais irregular ao longo do ano letivo, tendo tido aulas muito boas, mas também aulas onde era evidente que não tinha havido trabalho em casa durante a semana, e por isso, era necessário repetir muitas vezes os conteúdos abordados na aula anterior.

Estes períodos de pouco estudo que o aluno B ia demonstrando, eram coincidentes com a primeira época de testes de cada período nas outras disciplinas, ou seja, quando começavam os testes das outras disciplinas, o estudo de guitarra era visivelmente menor. No entanto, no último mês de cada período, antes da prova de instrumento, era também evidente que o aluno investia mais na guitarra e o seu trabalho realizado em casa levava a uma evolução notável.

Ficou por aferir se a irregularidade do estudo ao longo dos períodos se devia à má gestão do tempo para os estudos em casa, ou se o aluno achava que era suficiente estudar apenas um mês antes da prova de guitarra. De qualquer maneira, deveria procurar-se aferir as razões deste estudo irregular pois, à medida que a dificuldade das peças for aumentando nos graus seguintes, esta prática deixará de ser sustentável, sendo muito difícil preparar o programa necessário para a prova em tão pouco tempo.

É importante notar que o Aluno B frequenta aulas de ballet como atividade extra curricular, o que permitiu ter uma maior facilidade nalguns dos exercícios propostos. Apesar de, usando as suas palavras “ser na mesma estranho dançar numa aula de guitarra”.

### 3.3.3 Aluno C

O aluno C, durante o ano letivo 2016/2017, frequentou o 5º ano do ensino básico, 1º grau em regime articulado de música, nas escolas André Soares e Conservatório Bomfim. O aluno já tinha frequentado um ano de aulas de guitarra na Escola de Música Mozart, mas foi, no entanto, o seu primeiro ano no ensino oficial com todas as disciplinas de música.

O aluno C destacou-se desde o início pela sua facilidade técnica.

É evidente que o facto do aluno ter tido um ano de aulas de guitarra noutra escola foi um fator importante, no entanto, é de realçar que o aluno adaptou-se facilmente à metodologia do novo professor, aprendendo rapidamente os novos mecanismos que o professor foi propondo ao longo do ano letivo.

Dos três alunos de 1º grau que acompanhei no estágio, o aluno C foi claramente o que se destacou, tendo lido um maior número de obras e tendo também acabado o ano a tocar obras de maior dificuldade.

Apesar de toda a facilidade e da extraordinária evolução ao longo do ano, dos três alunos de 1º grau que acompanhei, o aluno C era o aluno que menos motivação demonstrava, tendo uma atitude passiva em muitas aulas, procurando apenas cumprir o seu papel tocando as notas certas com os dedos certos.

### 3.3.4 Aluno D

O aluno D, durante o ano letivo 2016/2017, frequentou o 8º ano do ensino básico, 4º grau em regime articulado de música, nas escolas André Soares e Conservatório Bomfim. O aluno frequenta o Conservatório Bomfim desde o primeiro nível de iniciação.

O aluno D destaca-se pela destreza técnica e motivação que demonstra. Gosta de tocar guitarra e gosta de ouvir guitarra.

Ao longo do ano, foi variadas vezes sugerindo ou pedindo ao professor para tocar obras que tinha ouvido na internet ou que tinha ouvido alunos mais velhos tocarem, ou perguntando quando poderia tocar esta ou aquela peça, tendo já consciência do nível de dificuldade das obras.

Foi muito interessante ter tido a possibilidade de acompanhar este aluno ao longo do ano letivo pois, tendo em conta a sua idade e fase da adolescência, foi possível observar o desenvolvimento da sua musicalidade. Um aluno que no início do ano aparentava ser bastante técnico, aos poucos, ao longo do ano, foi descobrindo a sua musicalidade.

É um aluno com hábito de participar em concursos, tendo participado em pelo menos 4 ao longo do ano e apresentou-se em várias audições da escola e em intercâmbios.

É um aluno que leva a prática do instrumento como algo sério, tendo uma carga diária de estudo já considerável (entre duas a três horas), estando a ponderar seguir o curso de música no secundário e eventualmente no ensino superior.

### 3.3.5 Aluno E

O aluno E, durante o ano letivo 2016/2017, frequentou o 7º ano do ensino básico, 3º grau em regime articulado de música, nas escolas André Soares e Conservatório Bomfim. O aluno frequenta o Conservatório Bomfim desde o primeiro nível de iniciação.

O aluno E tem um contexto interessante pois, tem um irmão mais velho que acabou o curso de música do secundário em guitarra no ano letivo de 2015/2016, que frequenta agora o ensino superior de guitarra na ESMAE.

Provavelmente, devido ao exemplo do irmão mais velho, mas não só, o aluno E, apesar de novo, leva já bastante seriamente a sua prática da guitarra. Tem um estudo diário e regular, dizendo naturalmente que uma hora e meia é o mínimo que estuda por dia, e toca obras bastante avançadas para o seu nível.

O aluno E, apesar da sua idade, demonstrou desde o início do ano uma grande intuição musical, sendo muitas vezes interessante observar como o aluno resolvia problemas técnicos que por vezes surgiam enquanto tocava através da sua musicalidade.

Este ano letivo transitou de uma guitarra de  $\frac{3}{4}$  para uma guitarra de tamanho padrão. Apesar das suas mãos pequenas, e do período normal de habituação onde o aluno se queixava por vezes de alguma dificuldade na mão esquerda, nomeadamente na execução de barras, a transição deu-se sem problemas.

É de referir que o aluno participou em pelo menos 4 concursos ao longo do ano e apresentou-se em várias audições da escola bem como em intercâmbios realizados.

## 4. CONTEXTO TEÓRICO

Inspirado pelas palavras de Dalcroze no Prefácio do seu livro *Rhythm, Music and Education* (2013), optei por investigar como poderia usar o conhecimento que fui obtendo ao longo dos anos para poder proporcionar aos alunos do estágio e, por consequência, aos meus futuros alunos de guitarra, uma aprendizagem mais rica de maneira que, partindo das palavras de Dalcroze (2013, ix), possam um dia colocar-se ao dispor da sociedade, o mais equipados possível.

Tirei então partido deste estágio para investigar como poderia convergir a minha formação da área da música e da dança, na minha prática pedagógica no ensino de guitarra.

Será, por ventura, pertinente referir que a minha formação na área da música consiste num curso básico de música em guitarra, curso secundário de música em composição, ensino superior de música em guitarra e de momento a frequentar mestrado em ensino de música.

A minha formação em dança consiste em cerca de 15 anos de formação em ballet clássico e cerca de 10 anos de dança contemporânea com algumas experiências noutros estilos de dança como bollywood, afro-fusion, hip hop, jazz, entre outros. É de notar que, apesar da variedade de estilos com os quais tive contacto, o conhecimento que optei por usar neste projeto provem, na sua grande maioria, da minha formação na dança contemporânea.

Apesar dos fundamentos dos exercícios criados estarem presentes nos 10 anos de dança contemporânea, ou até mesmo nos 15 anos de dança, a sua maior inspiração veio de alguns dos *workshops* que frequentei nos últimos dois anos, que são mencionados ao longo do documento e que, a meu ver, faz sentido serem referidos.

Começando cronologicamente, em 2016 tive a possibilidade de frequentar dois *workshops* no festival *b12* em Berlim, Alemanha. Um dos *workshops* foi lecionado pelo bailarino e coreógrafo Juan Kruz de Garaio Esnaola e o outro, pela bailarina Thusnelda Mercy. Os *workshops* tinham uma duração de quatro horas durante quatro dias, o que permitiu aos professores alguma margem de manobra para aprofundar as propostas que traziam.

No *workshop* com Juan Kruz (2016), o foco principal abordado foi a consciência corporal que foi trabalhada a partir de trabalho de chão. O trabalho de chão, ou em inglês “*floor work*”, é uma técnica de movimento de dança contemporânea que, como diz o nome, trabalha no chão e com o chão, com o bailarino deitado ou sentado, usando a proximidade com o chão para ajudar a reorganizar a postura ou aprender movimentos que são depois desenvolvidos na posição de pé. Neste caso, o trabalho de

chão era explorado no sentido de ajudar o bailarino a encontrar novas possibilidades no seu corpo, procurando realizar as sequências propostas sem ativar os grandes grupos de músculos habituais. As sequências, numa fase inicial, eram realizadas muito lentamente para que os bailarinos pudessem ativamente controlar a contração e o relaxamento dos músculos que era proposto em cada movimento pelo professor. Este trabalho exaustivo e meticuloso ajudou-me a desenvolver a minha consciência corporal como nunca tinha acontecido antes, incluindo ainda na minha prática dos dias de hoje alguns dos exercícios realizados nestas aulas.

O impacto das aulas com este professor foi transversal, tendo afetado tanto a minha prática na dança, como na guitarra. Na área da guitarra, notei que comecei a estar mais atento ao meu corpo enquanto tocava, procurando usar apenas os músculos necessários para a prática instrumental, tentando relaxar os restantes. Fui desenvolvendo uma prática que realizava semanalmente onde durante uma sessão de estudo, em vez de tocar prestando atenção às notas e à música, realizava maioritariamente trabalho técnico de escalas e arpejos e ia prestando atenção ao comportamento do meu corpo. O trabalho realizado com Juan Kruz (2016), que inspirou o desenvolvimento da prática descrita, foi também uma das referências para os exercícios criados em torno da consciência corporal.

O *workshop* com Thusnelda (2016) estava dividido em duas partes. Na primeira, era realizado um trabalho técnico que cobria de uma forma geral todo o corpo, começando no chão e acabando de pé, a dificuldade dos exercícios ia variando mas o rigor em relação à forma do movimento estava sempre presente. Na segunda parte, o *workshop* tomava um tom mais criativo. A professora oferecia propostas, por vezes em forma de tarefa (como por exemplo, “dança o teu nome com os pés”), outras vezes, em forma de pergunta (como por exemplo, “o que é o passado, o presente e o futuro?”) e os bailarinos criavam através da improvisação de maneira a responder às propostas com movimento. Apesar da criação ser realizada através da improvisação, depois de apresentada a versão final, a professora era muito rigorosa em relação às formas apresentadas chamando sempre à nossa atenção quando mudávamos ligeiramente a forma. Mais tarde explicou que só através da repetição com aquela rigidez, ou seja, sem estar constantemente a fazer pequenas mudanças nos movimentos, é que acreditava que era possível o bailarino sentir algo verdadeiro enquanto dançava, que só através dessa repetição era possível encontrar o verdadeiro significado do movimento. Este ponto de vista vinha de Pina Bausch e do trabalho que a coreógrafa propunha aos bailarinos, que era depois evidente quando os bailarinos apresentavam em palco as criações de Pina com todos os movimentos

carregados de sentimento e significado. Este *workshop* carregado de diferentes estímulos foi sem dúvida marcante tanto a nível de rigor como a nível criativo.

Continuando pela ordem cronológica, mais tarde no ano de 2016 tive a sorte de ser convidado para participar nas audições para a companhia criada por Pina Bausch, conhecida por *TanzTheatre Wuppertal*, em Wuppertal na Alemanha. Nesta experiência incrível tive oportunidade de trabalhar de perto com vários bailarinos da companhia que estavam presentes ora para nos avaliar, ora para nos ensinar partes do repertório da companhia para poderem testar até que ponto estávamos prontos para entrar na companhia. Nesta oportunidade tive mais uma vez contacto com os métodos, ainda muito presentes na companhia, de Pina Bausch. Cada movimento que nos era rigorosamente ensinado até ao mais pequeno pormenor e era acompanhado de uma pequena explicação em relação ao seu significado ou à emoção que procurava representar.

Estas experiências, primeiro no *workshop* com Thusnelda Mercy, e depois com os vários bailarinos da companhia *Tanztheatre Wuppertal*, inspiraram a maneira como passei a ver não só a dança, mas também a música, inclusive a maneira como ensino. Comecei a procurar mais sentido enquanto tocava, tentando atribuir significados às diferentes passagens ou texturas das obras. Como será referido mais à frente, estas experiências em torno do legado de Pina Bausch influenciaram os exercícios criados em torno da percepção musical, especialmente o último exercício.

No ano de 2017 tive ainda oportunidade de participar em mais alguns *workshops* que a meu ver influenciaram o projeto e faz sentido descrevê-los um pouco para que possam ser mais facilmente enquadrados quando referidos ao longo do documento.

O primeiro *workshop* que realizei em 2017 foi com o grande pedagogo David Zambrano realizado pela *Companhia Instável* no Porto, Portugal. O *workshop* intensivo de *Flying Low & Passing Through* teve a duração de uma semana, com cerca de 8 horas por dia. As técnicas de *Flying Low & Passing Through* foram desenvolvidas por David Zambrano e consistem essencialmente em várias maneiras de “entrar e sair do chão”, bem como maneiras de passar entre e através de outros corpos. As técnicas foram desenvolvidas a partir de uma grave lesão que Zambrano sofreu, que fez com que o bailarino e coreógrafo procurasse novas maneiras de se movimentar. As técnicas são também caracterizadas pela velocidade de execução dos movimentos e as influências de práticas orientais como *Chi Gong* e *Taoismo*.

Este *workshop* foi muito marcante pela pedagogia usada por Zambrano. As aulas de *Flying Low* consistiam essencialmente na aprendizagem e repetição de frases de movimento partilhadas pelo professor. Quando surgiam dúvidas, em vez de explicar por palavras, o professor exemplificava uma e



outra vez com o seu corpo, obrigando assim os alunos a encontrar as suas respostas no que conseguiam observar. Logo de seguida pedia a quem tinha posto a dúvida para fazer a frase e confirmar se o bailarino tinha realmente compreendido ou apenas dito que tinha compreendido. Enquanto o bailarino dançava a frase, Zambrano nunca permitia que ele continuasse se houvesse algum movimento mal executado. Mais uma vez, esta exigência rigorosa, forçava os bailarinos a perceber o que estava a acontecer de errado nos seus corpos desenvolvendo assim a consciência corporal.

Este *workshop* inspirou alguns dos exercícios criados e influenciou bastante no que toca à pedagogia utilizada.

Mais recentemente neste ano de 2017, tive a oportunidade de frequentar o festival *Summer Intensive* em A-dos-Cunhados, Portugal, onde frequentei *workshops* com diferentes professores, dois dos quais influenciaram também alguns dos exercícios criados devido às metodologias de trabalho que partilharam. Os *workshops* tinham a duração de duas horas e duravam uma semana.

Um dos professores foi Peter Jasko e as suas aulas com propostas de pesquisa de movimento através da improvisação. As suas propostas eram claras e simples, mas o professor incentivava a que as levássemos aos extremos das capacidades. Trabalhando com isolamentos no corpo, variações de qualidades de movimento ou pesquisando apenas o conceito de linhas retas, o propósito era sempre levar o nosso corpo a um novo estado ou uma nova situação. Cada aula da semana era usada para tarefas ou desafios novos, passando por vezes uma hora seguida a pesquisar em torno de um certo exercício.

O outro professor foi Tomislav English, que partilhou as práticas do seu grupo de pesquisa *Ferrus Animi // Terra Nova*. As aulas consistiam numa primeira parte mais técnica que trabalhavam zonas ou posições que não usamos muitas vezes nos dias de hoje como adultos e uma segunda parte onde eram propostos uma série de jogos ou padrões de locomoção que trabalhavam a força, o equilíbrio e a adaptabilidade do corpo. Mais uma vez, todos os exercícios e jogos eram explicados de forma clara com regras simples que todos os bailarinos deviam seguir rigorosamente. Durante toda a aula o professor reforçava a ideia de que devíamos valorizar mais o percurso percorrido do que o objetivo final em si, ou seja, quando atingíamos o objetivo de um certo jogo, rapidamente o professor nos propunha uma nova versão do mesmo exercício com mais complexidade. Tomislav também reforçou a ideia de falhar para aprender e de como o nosso cérebro aprende e trabalha mais quando não consegue atingir o objetivo proposto, em comparação a quando consegue rapidamente cumprir o objetivo.

Ambos os professores inspiraram os exercícios criados não só pelas propostas que compartilharam mas também pela metodologia de trabalho que demonstraram.

Feita esta introdução sobre o percurso e as inspirações que contribuíram para o desenvolvimento deste projeto, bem como mencionados os bailarinos e coreógrafos que serão mais à frente referenciados, devemos esclarecer, antes de continuar, e tendo em conta que este é um mestrado em ensino de música, o que é então a dança contemporânea?

Nos dias de hoje, podemos colocar na categoria de dança contemporânea uma grande variedade de movimentos, linguagens e formas, podendo muitas vezes ser difícil de a categorizar. Esta imensa liberdade presente na dança contemporânea nos dias de hoje deve-se à posição que alguns coreógrafos, bailarinos e performers tomaram no século XX. Por exemplo, Merce Cunningham, famoso pelas suas parcerias com John Cage e pela sua qualidade de movimento particular, disse que tinha começado com a ideia de que qualquer tipo de movimento podia ser usado como movimento de dança, e que, nesse sentido, não havia limitações em termos do que poderia ser usado para dançar. Esta mentalidade foi passando entre gerações e foi permitindo que novas linguagens fossem criadas, desenvolvidas, estruturadas e ensinadas, permitindo à dança contemporânea que crescesse e continue a crescer todos os dias nas mais diversas direções.

Adotemos então as palavras de Cunningham como definição de dança contemporânea, como fizeram tantos artistas desde então, para que sempre que se mencione dança ao longo deste documento, não se pense apenas em valsas e minuetos mas em todas as possibilidades que o movimento pode trazer.

Devido à sua grande elasticidade, a dança contemporânea trabalha a música de variadas maneiras, o que me permitiu concretizar vários pontos de ligação entre a dança e, neste caso concreto, o ensino de guitarra.

Procurando atender ao que senti serem as necessidades dos alunos do estágio, optei por focar 2 pontos onde poderia estabelecer ligações entre a dança e a música. O primeiro ponto escolhido foi a consciência corporal, o segundo ponto escolhido foi a percepção da música pelos alunos, subdividindo em duas partes, o ritmo, e a percepção da música num sentido mais geral, trabalhando a música e a dança como artes que existem no espaço e no tempo.

Os pontos que optei por focar não são, de maneira alguma, exclusivos da dança contemporânea (por exemplo, as artes marciais trabalham também a consciência corporal). No entanto, o que poderá ser considerado exclusivo, será a abordagem destes 2 pontos com o espírito da dança

contemporânea. Um espírito de procura incansável pelo corpo, no corpo e através do corpo, que não tem muitas vezes um objetivo final. Como defende o bailarino Tomislav English (2017), entre muitos outros, o interesse está no caminho que percorremos no processo de procura e não tanto no ponto de chegada. Mesmo com todo este espírito de seriedade, a dança contemporânea nunca perde a sua leveza e o seu lado lúdico, usando muitas vezes exercícios com tom de brincadeira ou jogo na sua pesquisa.

## **4.1 Consciência Corporal**

A escolha do termo “consciência corporal” deve-se na sua grande maioria ao facto de ser o termo usado na dança contemporânea. Poderiam ter sido usados outros termos semelhantes como “propriocepção” ou “cinestesia” mas tendo em conta que o trabalho foi realizado em torno do ensino e prática da guitarra e da dança contemporânea, achei indicado utilizar o termo usado na dança contemporânea.

A consciência corporal é a capacidade que temos de saber onde está cada parte do nosso corpo sem ter de recorrer à visão, como se fosse um mapa mental do nosso corpo. Esta capacidade é usualmente mais desenvolvida em indivíduos que praticam algum desporto ou atividade, como por exemplo um bailarino ou praticante de artes marciais onde seja necessário que a mente saiba onde está, e como está, o seu corpo. No caso dos guitarristas, desenvolve-se uma grande consciência corporal nos dedos, o que permite por exemplo, o isolamento e independência dos mesmos, pois são os principais intervenientes na produção do som. No entanto, é necessário cuidar o resto do corpo, pois o corpo do ser humano funciona como um todo e por mais focalizada ou isolada que seja a carga a que estamos a submeter uma certa parte do corpo, essa carga afeta todo o corpo.

Logo nas primeiras aulas às quais assisti, tive oportunidade de observar que alguns alunos tinham muita tensão acumulada em zonas indesejáveis na sua postura quando tocavam guitarra. Quando abordados em relação a estas tensões, os alunos mais avançados (3º e 4º grau), que já acumulam uma carga horária semanal de estudo elevada, referiram que não tinham consciência desta tensão enquanto tocavam mas reconheciam algumas dores musculares depois de longas sessões de estudo.

Percebi rapidamente que teria de trabalhar com eles a consciência corporal e o relaxamento.

Depois de pensar no problema, apercebi-me de que ensinar aos alunos como fazer um aquecimento antes de tocar e/ou um relaxamento muscular depois de tocar, das partes do corpo específicas onde costumam acumular mais tensão, iria ajudar a aliviar os sintomas, mas não iria resolver o problema na sua raiz, que é, neste caso, a falta de consciência corporal no que toca à postura, no ato de tocar o instrumento. Se conseguisse desenvolver alguns exercícios que ajudassem a criar uma maior consciência corporal nos alunos e que fossem, ao mesmo tempo, exercícios que pudessem continuar a praticar posteriormente ao estágio, estaria a deixar os alunos com as ferramentas necessárias para que pudessem ficar autónomos na resolução de problemas desta natureza.

Um dos grandes focos da dança contemporânea é a consciência corporal pois, partindo da definição de Cunningham referida anteriormente, quanto mais consciência do seu corpo um bailarino tiver, mais possibilidades de movimento irá poder encontrar. Da mesma maneira que quanto mais e melhor conseguir “ouvir” o seu corpo, mais rapidamente e antecipadamente poderá tratar ou até mesmo evitar lesões. Consciência corporal é o que chamamos ao nosso mapa mental do nosso corpo, o mapa que nos permite levantar a perna atrás do nosso corpo e, sem olhar, saber se temos a perna esticada ou dobrada, rodada para dentro ou para fora, etc. Como diz Steve Paxton (2014), artista famoso pela maneira como impulsionou e desenvolveu a Improvisação de Contacto e o seu trabalho em torno da coluna, “a mente pode viajar dentro do corpo”. Partilhando também desta ideia, David Zambrano (2017) vai mais longe, questionando, nas suas aulas de *Flying Low* e *Passing Through*, como podemos ver não só através dos nossos olhos, mas também através das nossas mãos ou dos nossos pés, como podemos ver através do nosso corpo, ou seja, como podemos ter a nossa mente presente em todo o corpo e ver através dele.

Todos os professores da área da dança com quem tive oportunidade de trabalhar e aprender partilharam, por norma, uma maneira muito particular de trabalhar o corpo, e por sua vez, de trabalhar a consciência corporal. Para contextualizar os exercícios que criei, irei primeiro descrever um pouco as práticas dos professores, bailarinos e coreógrafos com quem tive oportunidade de trabalhar, que mais me marcaram no âmbito da consciência corporal e que, por sua vez, influenciaram os exercícios criados.

Todas as práticas com as quais tive oportunidade de ter contacto tinham algo em comum, um conjunto de regras. Fosse um trabalho em torno de jogos ou em torno de frases de movimento, todos os professores apresentavam um conjunto de regras que tínhamos de cumprir. Com alguns professores as regras iam variando consoante o jogo ou frase, com outros, as regras mantinham-se

iguais durante toda a aula. Fui notando, depois de vários *workshops*, que na grande maioria dos casos, os professores criavam regras muito claras e simples de compreender (apesar de poderem ser não tão simples na prática) e quanto mais fiel fosse às regras propostas, mais trabalhava a consciência corporal. Concretizando esta ideia com um exemplo para que melhor se possa compreender, numa aula de Peter Jasko (2017), o exercício era o seguinte: o nosso corpo estaria dividido ao meio e só poderíamos mexer ou do umbigo para cima, ou do umbigo para baixo, quando uma parte dançava a outra tinha de estar completamente parada e teríamos de trocar ao seu comando. Quando começamos o exercício, rapidamente percebi que o professor queria que levássemos as regras ao limite, a única parte do corpo que nos permitia mexer eram os olhos, tudo o resto, quando era para estar parado, tinha de estar mesmo parado (por exemplo, nariz, boca, caixa torácica, etc). Este exercício fez com que prestasse tanta ou mais atenção à parte imóvel como à parte móvel, expandindo desta maneira a consciência corporal em zonas às quais habitualmente não prestaria tanta atenção, repensando por exemplo, movimentos habituais como o da caixa torácica ao respirar.

Peter Jasko (2017) é um bailarino conhecido pelo seu trabalho na companhia *Les SlovaKs* e também pelas várias acrobacias que consegue executar com o seu corpo, que não seriam possíveis se não fosse a sua constante e incansável procura de possibilidades no seu corpo, trabalhando a consciência corporal de maneira a procurar expandir os limites do seu corpo.

David Zambrano (2017), mentor de Peter Jasko, trabalha a consciência corporal de uma maneira diferente. Nas suas aulas de *Flying Low* propõe frases de movimento muito claras, com mais ou menos complexidade dependendo do nível do grupo, e trabalha com o grupo o mais pequeno pormenor de cada movimento. Desta maneira, tendo uma estrutura clara com regras, os bailarinos vêm-se obrigados a repensar a sua técnica e os seus hábitos expandindo assim a sua consciência corporal.

De uma maneira semelhante, outros professores, bailarinos e coreógrafos trabalham a mesma questão. Tomislav English (2017), bailarino da companhia *Ultima Vez*, nos exercícios que propõe nas suas aulas de *Ferus Animi // Terra Nova* trabalha a consciência corporal do ponto de vista evolutivo do ser humano, considerando as possibilidades que o nosso corpo já teve no passado, as possibilidades que tem agora e o que podemos fazer para influenciar as capacidades que poderá ter no futuro.

Com outra perspetiva, Juan Kruz Esnaola (2016), bailarino e coreógrafo da companhia *Sasha Waltz & Guests*, usa o trabalho técnico de chão para procurar o relaxamento do grupo de músculos

que estamos mais habituados a usar, “forçando” de certa maneira o envolvimento de músculos menores, que estamos menos habituados a usar, sobre os quais muitas vezes não temos consciência ou controle.

É importante notar que o trabalho em torno da consciência corporal na dança contemporânea está sempre implícito, ou seja, apesar de todos estes tipos de trabalho estimularem a consciência corporal, os professores nem sempre explicitam que aquele exercício servirá para desenvolver a consciência corporal aqui ou ali pois, muitas vezes, cada aluno tem um nível de consciência corporal diferente e por isso, no âmbito da consciência corporal, cada um retira informações e aprendizagens diferentes de cada exercício.

Na prática da guitarra clássica, tal como em qualquer outra atividade que seja realizada durante longos períodos de tempo, a maneira geral como tratamos o nosso corpo é muito importante, desde o aquecimento inicial, à postura utilizada e ao relaxamento ou arrefecimento final. Do meu ponto de vista, o desenvolvimento da consciência corporal, concretamente na prática da guitarra, é importante para que o guitarrista possa cuidar da sua postura enquanto toca, evitando o acumular de tensões desnecessárias ou evitando que o corpo tome posições que atrapalhem a sua posição e a execução. Quanto mais consciência do seu corpo o guitarrista tiver, mais facilmente poderá também evitar ou tratar lesões, estando sempre mais atento ao que se vai passando no seu corpo.

Para além destes princípios de grandes nomes da dança, fui ainda procurar inspiração nas práticas cada vez mais populares de movimento somático, que têm como pais Feldenkrais e Alexander. Tendo tido oportunidade de trabalhar o método de Feldenkrais no meu percurso no ensino superior e trabalhado também com professores de dança com práticas influenciadas pela Técnica de Alexander, fez sentido para mim adotar alguns dos conceitos do movimento somático na criação dos exercícios. Algumas das diretivas adotadas do método de Feldenkrais foram o fazer tudo muito devagar, procurar as sensações agradáveis, não tentar fazer bem ou bonito, não tentar demasiado, fazer um pouco menos do que aquilo que somos capazes e não ter um objetivo ou expectativa final quando começamos o exercício (Feldenkrais, 2009).

## **4.2 Percepção Musical**

Ao longo do meu percurso académico, como aluno e, mais recentemente, como professor, fui dando conta e partilhando cada vez mais da opinião de Dalcroze (2013) de que, infelizmente, muitos

dos alunos de instrumento não passam de reprodutores mecânicos e tecnicistas, levando em muitos casos à música como arte a ser sacrificada em troca de virtuosismos técnicos. Os alunos são muitas vezes introduzidos à música como arte através do instrumento que requer logo desde o início a assimilação de vários processos mecânicos para produzir som e as aulas de música passam rapidamente a ser em torno dos processos mecânicos que criam som do que o som em si, a música. Dalcroze (2013) vai mais longe defendendo que  $\frac{3}{4}$  dos alunos que entram em escolas de música não nasceram músicos e que, em vez de embarcar diretamente em aulas preparadas para alunos com bom ouvido e sensibilidade musical, deviam ter um treino preparatório prévio para educar o ouvido, a sensibilidade e o gosto musical. Segue ainda dizendo que sem este treino as aulas de música não lhes servirão de nada e que se irão tornar em mero papagaios ou macacos em vez de músicos e homens. Podendo parecer um pouco radical, este ponto de vista de Dalcroze era a realidade que o pedagogo conhecia no seu tempo e, observando com atenção, é ainda em grande parte a realidade que conhecemos hoje.

Durante o período de observação pude constatar que as aulas dos alunos de estágio e a abordagem do professor cooperante eram predominantemente técnicas. Enquanto tive oportunidade de observar evoluções excecionais a nível de técnica em todos os alunos, especialmente nos alunos de 1º grau, fui notando que para muitos a música era mais parecida com um exercício de matemática do que outra coisa, sendo que alguns nem tinham o hábito de ouvir o que estavam a tocar de tão concentrados que estavam em tocar as notas todas certas com os dedos certos.

Viajei para os momentos em que aprendia as sequências de Pina Bausch (2016), que os seus bailarinos (da companhia *TanzTheatre Wuppertal*) nos ensinavam. Cada movimento, por mais pequeno que fosse tinha um significado e uma energia muito específica. Era preciso sentir para poder dançar aqueles movimentos se não pareceria uma dança completamente diferente. Tendo também em mente as palavras do grande pianista Alfred Brendel (2015) “feeling must remain the alpha and the omega of a musician”, que reforça que o sentimento deve permanecer o mais importante para o músico, percebi que poderia usar a dança contemporânea para ajudar os alunos a mudar a sua percepção musical.

Entendi que fazia sentido subdividir a minha abordagem à percepção musical dos alunos em duas partes, partindo do particular para o geral. A primeira mais específica, trabalhando o ritmo, e a segunda mais geral, procurando trabalhar a dança e a música como artes que existem no tempo e no espaço.

#### 4.2.1 Ritmo

Durante o período de observação, fui notando que nas aulas, por vezes, o aluno tinha um problema numa passagem e o professor tinha a tendência de abordar o problema do ponto de vista da mecânica. Por vezes o problema resolvia-se, outras vezes, era necessária muita insistência e mesmo assim, na aula seguinte o problema voltava a surgir. Notei então, num dos casos, que na aula seguinte quando o problema voltava a surgir, o professor abordava a questão de maneira diferente, batia com os pés enquanto cantava a melodia e fazia gestos grandes com os braços e propunha ao aluno que fizesse o mesmo. Quando o aluno pegava de novo na guitarra o problema parecia totalmente resolvido. Esta abordagem, que parecia ter alguma influência do método de Dalcroze, demonstrava que o problema não estava na capacidade técnica ou mecânica do aluno mas sim na sua percepção do tempo e do ritmo. Decidi então que iria focar o Ritmo com a intenção de perceber se conseguia despistar o que eram problemas técnicos de mecânica e o que eram problemas de percepção.

O Ritmo é essencial tanto à música como à dança, segundo Dalcroze (2013) o ritmo é infinito por isso as possibilidades para o representar são também infinitas, frase que ressoa com a ideia de Cunningham sobre as possibilidades infinitas da dança contemporânea.

Sendo a dança uma atividade artística que usa todo o corpo, a minha proposta iria procurar abordar problemas rítmicos envolvendo todo o corpo, pois, o tocar um instrumento, especialmente no universo da música clássica, e neste caso, tratando a guitarra clássica, requer uma postura bastante rígida com pouca folga para a movimentação, exceto o necessário para a produção do som, como os dedos e os braços. Esta rigidez, leva, a meu ver, a que a música aconteça muitas vezes mais na cabeça do músico do que no corpo, quando na verdade, por mais abstrata que a música possa ser, ela acontece no mundo físico.

Estando a trabalhar com um instrumento acústico como a guitarra clássica, todo o processo musical é físico, desde o dedo físico, que toca na corda física, que produz uma onda sonora física, que viaja pelo espaço físico e que entra no corpo físico. E mais, esta onda sonora não entra apenas pelo canal auditivo mas sim por todo o corpo que recebe a vibração e antes sequer da mente começar a tentar decodificar tudo o que está a ouvir, a música já tomou posse do corpo e já instalou uma sensação física nele. Claro que todos os códigos musicais que existem, por exemplo, as noções de tonalidade ou até mesmo o nome da nota que estamos a ouvir são decodificados pela mente. Mas de um ponto de vista muito mais primário, tudo se passa num patamar físico do qual facilmente nos esquecemos, possivelmente por ser tão primário.



Outro ponto de vista interessante é o que acontece no nosso corpo quando ficamos “fora de tempo”, já trabalhei com professores tanto de dança como de música, que defendiam a ideia de que quando o bailarino começa a dançar fora do tempo ou o músico começa a fazer demasiadas alterações no tempo, algo de desagradável acontece no corpo, tanto de quem está a assistir, como de quem está a atuar. Infelizmente não encontrei nenhuma pesquisa ou artigo que suportasse esta posição. Por vezes, na minha experiência pessoal com a dança contemporânea, esta situação era criada intencionalmente como meio de pesquisa para que esse desconforto pudesse levar a uma nova qualidade de movimento, mas neste caso, tocar “fora de tempo” é precisamente o que estamos a tentar evitar.

Este ponto está diretamente relacionado com o ponto anterior dedicado à consciência corporal usando a atenção e consciência do corpo para trabalhar o ritmo como algo físico. Este ponto foi também pensado tendo em mente os alunos mais novos (1º grau) para os quais a noção de tempo, as figuras rítmicas, os andamentos e os compassos são todos conceitos muito recentes e em grande parte dos casos ainda muito abstratos.

#### 4.2.2 Música e Dança

O terceiro ponto de foco aborda as artes como algo que existe no espaço e no tempo, neste caso concreto, a música e a dança. Quando se fala em dança, e podemos dizer qualquer tipo de dança, é fácil perceber que ela existe no espaço e no tempo, como diz Cunningham, “a sorte que há na dança, é que o espaço e o tempo não podem ser desconectados, e toda a gente consegue ver e perceber isso”. No entanto, no que toca à música, nem toda a gente tem a mesma opinião. Alguns autores consideram que a música existe apenas no tempo, outros, como J. Bloom (2005) ou Dalcroze (2013) defendem que a música existe no espaço e no tempo. A meu ver, e indo de acordo com todo o enquadramento feito até aqui, a música existe no espaço e no tempo.

A escolha deste terceiro ponto de foco aconteceu quando, num intervalo entre aulas às quais estava a assistir, perguntei ao aluno (4º grau) que tinha acabado de ter aula, em que é que pensava enquanto estava a tocar a peça que tinha acabado de tocar (*Som dos Carrilhões* de Pernambuco), ao que o aluno me respondeu, pouco seguro, quase em tom de interrogação, que pensava nas notas. Aceitei a resposta mas insisti novamente e perguntei qual era a história ou qual era a mensagem que ele tentava passar quando tocava, ao que o aluno respondeu com uma cara muito confusa que nunca tinha pensado sobre isso. Fui abordando os outros alunos com as mesmas perguntas e fui obtendo sempre respostas semelhantes. Decidi então usar a dança e tentar criar alguns exercícios

para que os alunos pudessem descobrir os mundos que existem na música para além das notas no papel e, ao mesmo tempo, tentar ajudar a que as músicas que tocavam deixassem de ser algo abstrato para passar a ser algo mais físico que existisse no espaço, possivelmente uma coreografia.

Enquanto o ponto anterior focava essencialmente a percepção ligada a questões de tempo e ritmo, este ponto procura abordar a música com a intenção de lhe dar sentido, de lhe dar um motivo, de lhe dar movimento. Uma experiência para que os alunos pudessem encontrar um pouco mais de significado na sua prática instrumental ao invés de se limitarem a tocar as notas.

A grande inspiração para este ponto foi Pina Bausch, com quem o mais pequeno movimento tinha sempre um significado ou uma razão de ser. Apesar de não ter tido a honra de trabalhar com Pina Bausch, tive oportunidade de assistir a espetáculos seus ao vivo, e mais recentemente (2016) de trabalhar com Thusnelda Mercy (2016) entre outros bailarinos da sua companhia *TanzTheatre Wuppertal* onde este trabalho e procura pelo “dançar a transmitir algo” está sempre presente.



## 5. PLANO GERAL DE INTERVENÇÃO

Os objetivos principais da intervenção eram perceber como funcionavam os exercícios na prática em ambiente de aula, focando a receptividade dos alunos e o tempo necessário para cada exercício versus a eficácia na resolução do problema abordado, e perceber se os alunos sentiam algum efeito ou diferença depois de realizar os exercícios propostos.

O Plano previa um mínimo de três aulas com cada aluno, sendo que a primeira seria mais dedicada aos exercícios de Consciência Corporal, finalizando possivelmente com um exercício da Percepção Musical e as duas aulas seguintes começariam com um ou dois exercícios de Consciência Corporal, focando depois os exercícios de Percepção Musical. Em anexo podem encontrar-se dois exemplos de planificações de aula, uma para cada um dos tipos de aula referidos (ver pág. 69 a 72).

Apenas o primeiro exercício de Consciência Corporal *“Consegues ouvir o teu coração?”* tinha a intenção de ser realizado com todos os alunos devido à sua natureza (ver pág. 28). Os exercícios restantes deveriam ser realizados consoante as necessidades de cada aluno, havendo no entanto a preocupação de testar todos os exercícios pelo menos uma vez.

As aulas deveriam ser planeadas para cada aluno individualmente, baseando-se na informação retirada das observações regulares das aulas anteriores. Por exemplo, se o Aluno A demonstrava tendência a curvar as costas e o Aluno C demonstrava tendência a descair a perna esquerda para o lado esquerdo, ambos iriam realizar o exercício 4 – *“O membro esquecido”* (ver pág. 33), mas iriam focar zonas do corpo diferentes. Desta maneira, cada aluno poderá tirar o maior partido de cada exercício para si.

No final da intervenção cada aluno responderia a um questionário previamente elaborado para assim se poder recolher um pouco mais de dados sobre a experiência dos alunos no estágio. Ver questionários no Anexo II (pág. 73 a 82).

No plano geral de intervenção consta ainda a preocupação de proporcionar, aos alunos do estágio, uma experiência de aprendizagem rica e diferente da que estão acostumados a ter no seu dia a dia.



## **6. EXERCÍCIOS**

Neste ponto são apresentados os exercícios que foram criados no processo de investigação, inspirados e baseados nos pedagogos que foram referidos ao longo do Relatório.

Procurei redigir os exercícios de maneira a que qualquer outro professor de guitarra, ou eventualmente até de outro instrumento, possa compreender e experimentar pôr o exercício em prática na sua aula. Todos os exercícios contêm uma secção inicial introdutória onde são referidas as influências e os objetivos do exercício, uma segunda secção onde são descritos os vários passos do exercício, uma terceira secção onde é dado um exemplo de como se desenrolaria o exercício numa aula e por fim, uma última secção onde são dadas algumas notas em relação ao exercício.

Esta redação dos exercícios parte do esboço inicial da sua criação, mas é também complementada com as notas que foram sendo tomadas quando os exercícios foram realizados nas aulas de intervenção. Desta maneira, quando são, por exemplo, referenciados nas notas, possíveis efeitos ou resultados de um exercício, quer isto dizer que esses resultados foram obtidos ao longo da intervenção com um ou mais alunos.

Os exercícios criados servem apenas como pontos de partida para a abordagem dos problemas que se propõem a resolver. Partilhando da ideia de Dalcroze (2013) e de muitos outros, de que o professor deve ter uma grande capacidade de improvisação, quer isto dizer que os exercícios estão abertos e podem ser alterados no momento de aula da maneira que o professor entenda ser mais oportuna para trabalhar com o aluno.

### **6.1 Exercícios sobre Consciência Corporal**

Os exercícios propostos neste ponto têm como foco principal o desenvolvimento da consciência corporal do aluno, tendo em vista promover a autonomia dos alunos para que possam ao longo do seu percurso prestar uma maior atenção ao que vai acontecendo no seu corpo, podendo desta maneira evitar ou tratar mais rapidamente lesões que possam surgir.

Para além deste foco, os dois primeiros exercícios têm também a intenção acalmar o aluno e prepará-lo para uma aula de guitarra de maneiras semelhantes às usadas em aulas de dança contemporânea.

## **Exercício 1 – Consegues ouvir o teu coração?**

### *Introdução e Objetivos:*

Nos dias de hoje, talvez mais do que nunca, muitos alunos vêm desconcentrados para a aula de instrumento. Apesar da questão de alunos a chegarem às aulas desconcentrados, porque estiveram a correr e a saltar, não ser novidade nenhuma, existe um novo tipo de distração que desconecta os alunos do mundo real, que é, o mundo digital das consolas e dos telemóveis.

Tenho vindo a notar, na minha prática pedagógica, que os alunos que antes da aula se encontram agarrados ao seu telemóvel, têm tendência a estar muito mais desconcentrados nos momentos iniciais da aula e demonstram também uma desconexão com o seu corpo. Por esta razão, este primeiro exercício será realizado no início de todas as aulas, com todos os alunos.

Este exercício tem a intenção de trazer a atenção e a concentração do aluno para a sala de aula e para o seu corpo.

### *O exercício:*

1. O aluno deve colocar-se na posição a que está acostumado a usar para tocar, incluindo as mãos e braços (dedos pousados nas cordas);
2. O aluno fecha os olhos e tenta sentir o seu batimento cardíaco;
3. O aluno, após completar o segundo passo com sucesso, deverá fechar os olhos novamente e tentar desta vez “ouvir” o seu corpo com atenção e perceber em quantos sítios diferentes do seu corpo consegue sentir o batimento do coração, para além do peito (nesta parte do exercício o professor pode ir enumerando diferentes partes do corpo para ajudar o aluno a transportar a sua atenção, começando por exemplo na zona da cabeça ou peito e ir descendo pelos braços, mãos, tronco, pernas, pés, entre outros, fazendo assim a mente do aluno viajar pelo corpo).

### *Exemplo:*

No primeiro passo, o aluno coloca-se na posição que está acostumado a usar para tocar guitarra, os dedos de ambas as mãos descansam pousados nas cordas como se estivesse preparado para começar a tocar.

No segundo passo, o aluno sente o batimento do seu coração.

Depois de conseguir sentir o seu batimento cardíaco, o professor propõe ao aluno que volte a fechar os olhos e que tente descobrir outros pontos do corpo onde também sente o batimento do seu coração.

*Notas:*

É importante neste exercício que o aluno entenda que o objetivo não é sentir o mais rápido possível ou sentir o seu batimento em muitos sítios diferentes. Como foi enquadrado no contexto teórico, cada um tem um nível de consciência corporal diferente e cada um demora o seu tempo a sentir o seu corpo.

É também importante que o professor proporcione um ambiente onde o aluno se sinta confortável para tomar o seu tempo para sentir o seu batimento cardíaco. Por exemplo, caso o aluno não consiga completar o ponto dois, o professor deve incentivar o aluno a escutar com mais atenção e sempre com calma, procurando ao mesmo tempo manter um ambiente livre de frustrações.

Este exercício poderá suscitar diferentes resultados nos alunos (o que não quer dizer que todos os resultados se façam sentir em todos os alunos ou que não possam surgir efeitos diferentes). Estes resultados poderão passar por acalmar a mente de um aluno que venha excitado ou desconcentrado para a aula, transportar a concentração do aluno para o espaço e tempo da aula de instrumento, transportar a concentração do aluno para o seu corpo e, revisitando as ideias de Paxton e Zambrano, fazer a consciência do aluno viajar por todo o corpo, procurando diferentes pontos onde consegue sentir o seu batimento cardíaco.

Este exercício poderá também servir para demonstrar/explicar aos alunos os pontos de investigação seguintes no decorrer da aula, fazendo-os perceber de uma maneira mais direta com o seu corpo que o ritmo é algo físico que está presente a toda a hora no nosso dia a dia, como é o exemplo do nosso batimento cardíaco, e como ele está presente não só no tempo mas também no espaço.

O professor pode incentivar o aluno a realizar este exercício sempre que pega na guitarra para estudar ou, até mesmo, em qualquer momento do dia, pois é um exercício que nos torna mais presentes no momento.

Partindo do ponto de vista a pensar mais na intervenção, este é um exercício muito interessante para despistar logo desde o início quais são os alunos que têm uma maior sensibilidade em relação ao seu corpo e quais os menos sensíveis.



À medida que os alunos vão revisitando este exercício ao longo das intervenções, poderá ser interessante incentivar o aluno a comparar os pontos onde sente o seu batimento cardíaco na aula presente, em relação às aulas anteriores. Depois de feita a comparação, poderá também ser interessante propor ao aluno que tente encontrar o seu batimento cardíaco em pontos ou zonas onde ainda não tenha conseguido sentir o batimento do seu coração.

## **Exercício 2 – De quantas maneiras te consegues ver?**

### *Introdução e Objetivos:*

Este exercício tem a intenção de fazer a mente do aluno viajar pelo corpo criando uma maior consciência do corporal, procurando também trazer a atenção e a concentração do aluno para a sala de aula e para o seu corpo.

Este exercício foi inspirado e adaptado de ideias retiradas de aulas de *Flying Low* com David Zambrano (2017).

Poderá também ser considerado como objetivo o aluno desenvolver a capacidade de se conseguir observar de fora, que segundo muitos artistas com Zambrano (2017), Esnaola (2017), entre muitos outros, é uma capacidade fundamental para que qualquer artista consiga ter a percepção de como é que a sua mensagem passa para o público.

### *O exercício:*

1. O aluno tenta visualizar-se de várias prestativas diferentes.

### *Exemplo:*

O professor vai questionando o aluno se consegue ver-se de diferentes perspetivas.

Será que o aluno consegue ver-se por trás?

Será que ele sabe como é que ele é de costas quando está a tocar (ou quando está a andar na rua)?

Será que o aluno se consegue ver de lado, de cima, de baixo, de dentro?

Será que o aluno consegue ver com os dedos ou através dos dedos?

Será que sabe o que é que as pontas dos dedos estão a ver naquele preciso momento?

#### *Notas:*

Este exercício pode realizar-se por diferentes períodos de tempo e com diferentes partes do corpo para além das referidas no exemplo.

Apesar das semelhanças entre os objetivos deste exercício e o exercício 1, este exercício requer uma capacidade de abstração considerável sendo por isso, considerado um exercício de dificuldade elevada em relação ao exercício anterior. Por esta razão, este exercício é mais direcionado para os alunos mais velhos, e/ou para os alunos que demonstrem uma maior sensibilidade para com o seu corpo.

### **Exercício 3 – Consciencialização e relaxamento**

#### *Introdução e Objetivos:*

Este exercício tem como propósito ajudar o aluno a tomar consciência das tensões que cria no corpo enquanto toca.

Procura ajudar o aluno a tornar-se mais consciente dessa parte ou zona do corpo de maneira a que, enquanto está a tocar, o aluno possa perceber se está tenso ou não e, caso esteja, possa tomar a decisão de relaxar essa região muscular.

O objetivo principal do exercício é desenvolver a consciência corporal do aluno enquanto toca guitarra.

#### *O exercício:*

1. Identificar a área que acumula a tensão indesejada (este passo pode ser realizado apenas pelo professor, apenas pelo aluno, ou pelos dois, em conjunto. Se, por exemplo, o aluno mostrou dificuldades no exercício 1, o professor deve tentar ajudá-lo a perceber que áreas acumulam tensões indesejadas, chegando assim à resposta em conjunto. Se o aluno mostrou facilidade no exercício 1, o professor pode deixar que o aluno encontre sozinho a área onde acumula tensão. Se este exercício já tiver sido realizado mais do que uma vez durante a aula, o professor pode chamar a atenção rapidamente para uma nova área de tensão que surja enquanto o aluno toca, para economizar tempo de aula);
2. O aluno, depois de identificada a zona que tende a acumular tensão, deve dançar/movimentar essa zona enquanto toca (o ato de dançar ou movimentar irá obrigar o corpo não só a contrair mas também a relaxar a zona identificada no passo anterior. O

movimento deve ser o mais complexo possível, adaptando a ideia de Medina (2014) de que quanto mais elaborada for a maneira como codificamos a informação no momento de aprendizagem, mais forte será sua memória, ou seja, quanto mais complexo, detalhado e estranho for o movimento mais forte será a sua memória, e por consequência, uma maior consciência corporal será adquirida. Esta complexidade pode ser atingida através da variação de tamanho, movimentos grandes versus movimentos pequenos, variações de dinâmica, movimentos rápidos versus movimento lentos, irregularidade de movimento, entre outros);

3. O aluno deve tocar sem dançar/movimentar a zona trabalhada de maneira a perceber se a sua consciência dessa zona aumentou e se a consegue manter relaxada enquanto está a tocar.

*Exemplo:*

No primeiro passo, identificou-se que o maxilar do aluno acumulava muita tensão no ato de tocar.

No segundo passo, o aluno foi movimentando o maxilar enquanto tocava, fazendo caretas, mexendo a língua, simulando que comia algo, entre outros movimentos, no fundo, procurando diferentes formas de dançar com o maxilar.

No terceiro passo, o aluno tocou sem dançar com o maxilar, tentando perceber se a sua consciência do maxilar era maior, menor ou igual em relação ao que sentia antes de ter realizado o exercício.

*Notas:*

Este exercício deve ser realizado em torno de obras ou passagens que causem tensões desnecessárias e indesejáveis no aluno.

A tensão pode ser por vezes acumulada porque o aluno tenta transmitir a tensão musical através de tensão no seu corpo, esquecendo-se muitas vezes de relaxar quando a tensão da música resolve, ou, outras vezes, pode ser uma passagem tecnicamente difícil que leva o aluno a contrair o seu corpo inconscientemente, tornando a execução da passagem ainda mais difícil. Desta maneira, o exercício terá maior efeito quando realizado em torno de obras ou passagens que causem tensões desnecessárias e indesejáveis no aluno.

É importante ter em conta que o nível de consciencialização adquirido numa certa aula pode não estar presente na aula seguinte. Isto deve-se a algumas variáveis podendo depender da

sensibilidade que o aluno tem no que toca à consciência do seu corpo, as horas dedicadas ao estudo da guitarra durante a semana em questão, a posição que o aluno usa para estudar em casa, se pensou nos exercícios realizados na aula enquanto estudava, entre outras. Desta maneira, quando na aula seguinte o aluno mostra novamente pouca consciência das áreas trabalhadas, devem repetir-se os mesmo exercícios, possivelmente experimentando estímulos diferentes, contando desta vez que o aluno chegue ao ponto de consciência da aula anterior mais rapidamente.

Aos poucos, dependendo o tempo das variáveis acima referidas, é esperado que a consciência corporal do aluno se vá expandindo até que chegue ao ponto, idealmente, de conseguir “tomar conta” e cuidar da sua postura sempre que toca guitarra de uma maneira mais autónoma, seja na sala de aula, em casa enquanto estuda ou durante a sua atuação num concerto.

#### **Exercício 4 – O membro esquecido**

##### *Introdução e Objetivos:*

Este exercício é muito semelhante ao exercício 3, mas em vez de focar zonas que acumulam tensão, foca zonas esquecidas pelo aluno (costas curvadas, pernas que começam a tombar, entre outros) que tendem a criar uma má postura, o que acaba por trazer ao aluno, ou dificuldades técnicas ou até mesmo, a longo prazo, problemas de saúde.

O objetivo principal do exercício é então desenvolver a consciência corporal do aluno enquanto toca guitarra.

##### *O exercício:*

1. Identificar a área que é tendencialmente esquecida pelo aluno que tende a criar uma má postura (da mesma maneira que o exercício anterior, este processo de identificação pode ser realizado pelo professor, pelo aluno ou por ambos em conjunto. A melhor abordagem deve ser escolhida oportunamente pelo professor de maneira semelhante ao exercício 3);
2. Criar uma maior consciência da zona do corpo identificada (este passo pode ser atingido de várias maneiras diferentes. A primeira proposta é que o aluno simplesmente foque a sua concentração nessa zona e tente perceber qual é o comportamento que, por exemplo, a sua coluna ou perna direita tomam enquanto toca. A outra proposta, inspirada pelas práticas de Juan Kruz Esnaola (2016) e da técnica de Alexander passa pelo professor tocar no aluno na

zona identificada no passo anterior enquanto o aluno toca. Este toque pode e deve ser variado a nível de irregularidade, frequência (toque lento versus toque rápido), dinâmica (toque suave versus toque vigoroso), entre outros, ajudando assim a mente do aluno a viajar pelo corpo);

3. O aluno toca sem pensar no exercício realizado e tenta perceber se tem uma maior consciência da zona trabalhada.

*Exemplo:*

No primeiro passo, identificou-se a perna direita do aluno tende a relaxar demasiado começando a abrir para o lado direito. Esta mudança faz com que a guitarra fique sem suporte começando aos poucos a cair pelo meio das pernas até ser tão desconfortável que o aluno interrompe a peça para reajustar a guitarra e a sua posição.

No segundo passo, realizaram-se as duas abordagens acima propostas alternadamente e por várias vezes.

No terceiro passo, o aluno voltou a tocar sozinho para perceber se tinha uma maior consciência do comportamento da sua perna direita.

*Notas:*

Neste exercício é necessário ter em atenção que, estando a trabalhar uma parte do corpo que é tendencialmente esquecida pelo aluno, pode ser necessário repetir o segundo passo várias vezes, como foi acima referido no exemplo, até que se comece a criar consciência na mente do aluno em torno do zona que está a ser trabalhada.

Da mesma maneira que o exercício 3, é importante ter em conta que o nível de consciencialização adquirido numa certa aula pode não estar presente na aula seguinte. Isto deve-se a algumas variáveis podendo depender da sensibilidade que o aluno tem no que toca à consciência do seu corpo, as horas dedicadas ao estudo da guitarra durante a semana em questão, a posição que o aluno usa para estudar em casa, se pensou nos exercícios realizados na aula enquanto estudava, entre outras.

Desta maneira, quando na aula seguinte o aluno mostra novamente pouca consciência das áreas trabalhadas, devem repetir-se os mesmo exercícios, possivelmente experimentando estímulos diferentes, contando desta vez que o aluno chegue ao ponto de consciência da aula anterior mais rapidamente.

Aos poucos, dependendo o tempo das variáveis acima referidas, a consciência corporal do aluno irá expandindo até chegar ao ponto, idealmente, de conseguir “tomar conta” e cuidar da sua postura sempre que toca guitarra de uma maneira mais autónoma, seja na sala de aula, em casa enquanto estuda ou durante a sua atuação num concerto.

## **6.2 Exercícios sobre Percepção Musical**

Neste ponto, como o próprio nome indica, os exercícios procuram abordar a maneira como os alunos percebem a música.

Este subcapítulo está dividido em duas partes, sendo que a primeira contém exercícios que abordam a percepção dos alunos mais ligada ao Ritmo, e a segunda contém apenas um exercício que aborda a Percepção Musical dos alunos de uma maneira mais geral, procurando usar a dança para abordar a música como uma arte que existe no tempo e no espaço.

A escolha em colocar o ponto que aborda a Percepção Musical de um modo mais geral em último lugar, deve-se ao tipo de exercício criado. Os exercícios do ponto do Ritmo são de certa maneira semelhantes aos exercícios criados nos pontos anteriores no que toca à maneira como se desenvolvem, enquanto que o último exercício (exercício 8) é bastante diferente de todos os outros exercícios criados. Por esta razão, optei por colocar o exercício 8 em último lugar.

Partindo então do mais particular (percepção do ritmo) para o geral, os exercícios que encontramos neste subcapítulo são de certa maneira mais criativos e, por isso mesmo, têm tendência a ter uma duração mais longa.

### **6.2.1 Ritmo**

#### **Exercício 5 – Como se dança a dança que estou a tocar?**

##### *Introdução e Objetivos:*

Este exercício tirou proveito do facto de todos os alunos do estágio estarem a tocar valsas.

O objetivo do exercício é que o aluno aprenda o passo base, ou uma derivação dos passos base, da dança que está a tocar, neste caso a valsa, para assim poder compreender melhor e de uma maneira mais física o peso e balanço existentes na dança que está a tocar.

O objetivo deste exercício é que as valsas que os alunos estão a tocar se tornem mais dançáveis, ficando assim mais próximas do seu propósito inicial, quando o músico dançava para alguém dançar.

Apesar desta secção ter intenção de abordar questões ligadas à percepção dos alunos, é de notar que, mesmo que não intencionalmente, a aprendizagem dos passos irá também desenvolver a sua coordenação e consciência corporal.

*O exercício:*

1. O professor deve (rapidamente) criar espaço na sala de aula de maneira a que ambos, professor e aluno, tenham espaço suficiente para dançar (não deverá ser necessário mais do que 2m<sup>2</sup>, se houver já espaço suficiente na sala de aula, este passo deve ser passado à frente.);
2. O professor ensina ao aluno o passo base (neste caso da valsa), podendo eventualmente cantar a melodia da obra que o aluno está a estudar (é importante que o aluno perceba não só o que está a fazer com os pés e as pernas mas também o balanço do passo que está a aprender);
3. O professor senta-se e toca a obra em questão enquanto o aluno dança executando o passo apreendido no tempo da música (caso o aluno mostre muita facilidade, o professor poderá aumentar a complexidade fazendo pequenas respirações ou variações de tempo enquanto toca para ver se o aluno as consegue ouvir e responder com o seu corpo);
4. O professor e o aluno invertem os papéis, passando o aluno a tocar enquanto o professor dança (de maneira semelhante ao ponto anterior, quando o aluno se sentir confortável com a obra pode tentar fazer pequenas respirações ou variações de tempo enquanto toca para ver se consegue apanhar o professor desprevenido);
5. O aluno toca sozinho enquanto se imagina a dançar a dança que está a tocar.

*Exemplo:*

No primeiro passo, o professor cria rapidamente o espaço necessário para que ele e o aluno possam dançar.

No segundo passo, o professor começa primeiro por demonstrar ao aluno o passo que quer ensinar. De seguida, começa a dançar o passo em “versão câmara lenta” para que o aluno possa ir aos poucos copiando e apreendendo o passo. Aos poucos o professor vai aumentando a

velocidade da execução do passo, podendo neste ponto começar a cantar a melodia da dança que o aluno está a estudar para que o aluno possa fazer mais associações no processo de aprendizagem e também para que não perca a noção do tempo (ritmo).

No terceiro passo, o professor senta-se e pega na guitarra para tocar a obra enquanto o aluno dança o passo correspondente.

No quarto passo, o professor e o aluno trocam de papéis, passando o aluno a tocar e o professor a dançar.

Por fim, o aluno toca sozinho imaginando que está a dançar enquanto toca.

#### *Notas:*

É importante que, nos passos 3 e 4 do exercício acima descrito, o aluno mantenha sempre a noção de que a música que está a ser tocada, seja pelo professor ou pelo aluno, continua “dançável”, ou seja, quando se começam a fazer respirações ou ligeiras variações de tempo, deve continuar a ser possível dançar com a música.

Como foi acima referido, este exercício foi pensado para valsas pois todos os alunos estavam a tocar pelo menos uma valsa mas seria também interessante expandir este exercício para outras danças que os alunos estejam a tocar, como por exemplo danças latinas, danças tradicionais, entre outras.

De uma maneira geral, é necessário ter em atenção a dificuldade do passo de dança que se pretende abordar e o nível de consciência corporal e coordenação do aluno, para poder assim adaptar a dificuldade do passo de dança caso seja necessário.

### **Exercício 6 – O guitarrista agora é percussionista dançante**

#### *Introdução e Objetivos:*

Este exercício pretende ajudar o aluno com uma passagem ou secção rítmica específica onde demonstre dificuldades a nível rítmico. É um exercício mais direcionado para alunos que estão a iniciar a sua formação musical para os quais, muitas vezes, as noções de ritmo e tempo são ainda muito abstratas. No entanto, não quer isto dizer que o exercício não possa também ser útil para um aluno mais avançado.



*O exercício:*

1. Identificar a passagem a ser trabalhada (da mesma maneira que os exercícios anterior, este processo de identificação pode ser realizado pelo professor, pelo aluno ou por ambos em conjunto. A melhor abordagem deve ser escolhida oportunamente pelo professor);
2. O professor e o aluno atribuírem diferentes sons corporais para cada nota diferente na passagem escolhida para trabalhar (este ponto pode ser realizado de pé ou sentado, preferivelmente sem a guitarra. O objetivo não é a execução tornar-se impossível de realizar, mas sim que se arranje uma representação rítmica da secção para que o ritmo vá entrando no corpo do aluno);
3. O professor e o aluno realizam a versão rítmica da passagem uma ou duas vezes;
4. O aluno procura outras maneiras de percutir as mesmas partes do corpo (por exemplo, se inicialmente percutia o pé direito com a mão direita, poderia agora percutir o pé direito com o pé esquerdo ou com o cotovelo direito. As possibilidades são infinitas e os níveis de complexidade que este exercício pode atingir são também infinitos. Será por ventura necessário lembrar os alunos mais destemidos que o objetivo não é que a frase rítmica se torne impossível de executar, apenas que se crie complexidade suficiente para o cérebro assimilar melhor a informação. Outras variações que se podem realizar para adicionar complexidade ao exercício são, por exemplo, dizer o nome das notas enquanto se percute ou marcar a pulsação com uma parte do corpo durante toda a secção);
5. O aluno repete a frase percutida, mas desta vez o professor acompanha tocando a frase na guitarra;
6. O professor e aluno invertem os papéis passando o aluno a tocar e o professor a dançar a versão de percussão.

*Exemplo:*

O professor começa por identificar uma passagem que causa problemas rítmicos ao aluno sempre que este a tenta tocar.

No segundo passo, o aluno escolhe trabalhar sentado e vai atribuindo diferentes sons às diferentes notas. Escolheu bater nas coxas, no peito, os antebraços e a ponta do nariz para cobrir todas as notas que tinha na passagem em questão.

No passo três, o professor e o aluno percutem a versão rítmica da passagem escolhida para o exercício.

No quarto ponto, o aluno procura rapidamente novas maneiras de fazer as percussões. Escolheu que agora as coxas eram percutidas com os cotovelos, o peito era percutido com o queixo, os antebraços eram sacudidos como quem limpa o pó em vez de serem percutidos e a ponta do nariz era percutido com as costas da mão.

No quinto ponto, o aluno reproduz a nova versão rítmica enquanto agora o professor toca na guitarra a mesma passagem.

Por fim, o professor e o aluno trocam os papéis, passando o aluno a tocar.

#### *Notas:*

Este exercício procura oferecer ao aluno uma abordagem diferente para a resolução de problemas rítmicos, no entanto, se o professor não controlar bem o tempo, é um exercício que pode facilmente ocupar uma grande parte da aula.

É também importante o professor ir controlando o nível de complexidade da versão rítmica para que esta não se torne impossível de executar.

É também importante, no ponto de identificação da passagem onde há dificuldades, que o professor despiste se a dificuldade é causada por uma questão motora, ou se é realmente causada por uma questão de percepção rítmica.

### **Exercício 7 – O aluno agora é uma bateria?**

#### *Introdução e Objetivos:*

Este exercício tem a mesma intenção que o exercício anterior, tendo apenas uma abordagem diferente, pretendendo ajudar o aluno com uma passagem ou secção rítmica específica onde demonstre dificuldades a nível rítmico. É um exercício mais direccionado para alunos que estão a iniciar a sua formação musical para os quais, muitas vezes, as noções de ritmo e tempo são ainda muito abstratas. No entanto, não quer isto dizer que o exercício não possa também ser útil para um aluno mais avançado.

#### *O exercício:*

1. O aluno fica sempre sentado com a sua guitarra durante todo o exercício;

2. Identificar a passagem a ser trabalhada (da mesma maneira que o exercício anterior, este processo de identificação pode ser realizado pelo professor, pelo aluno ou por ambos em conjunto. A melhor abordagem deve ser escolhida oportunamente pelo professor);
3. O professor e o aluno vão decidindo que partes do corpo do aluno serão percutidas pelo professor em cada nota;
4. O professor percute uma primeira vez a frase no corpo do aluno enquanto este segue a partitura;
5. O professor repete a frase percutida no corpo do aluno, mas desta vez o aluno toca também a frase na guitarra;
6. Os dois passos anteriores devem ser repetidos até o aluno conseguir tocar a secção em sintonia com a versão rítmica que está a ser realizada no seu corpo;
7. O aluno toca uma última vez sozinho a secção.

*Exemplo:*

O exercício inicia com o aluno a identificar a passagem da obra que está a estudar onde encontra dificuldades rítmicas.

O professor e o aluno decidem que partes do corpo do aluno correspondem a cada nota. Neste exemplo, as partes escolhidas são a testa do aluno, os dois ombros, o cotovelo direito, o joelho direito e as duas omoplatas.

No quarto passo, o professor toca uma vez a passagem na sua versão rítmica no corpo do aluno, enquanto este segue na partitura.

No passo seguinte, ambos, professor e aluno, executam a frase, o professor percutindo no corpo do aluno e o aluno tocando na guitarra.

É repetida a mesma coisa mais duas vezes até o professor e o aluno conseguirem tocar sincronizados as suas versões.

Por fim, o aluno toca sozinho a passagem de maneira a averiguar se as suas dificuldades rítmicas foram ultrapassadas.

*Notas:*

Este exercício procura oferecer ao aluno uma abordagem diferente para a resolução de problemas rítmicos.

Da mesma maneira que o exercício anterior, é importante que, no ponto de identificação da passagem onde há dificuldades, o professor despiste se a dificuldade é causada por uma questão motora, ou se é realmente causada por uma questão de percepção rítmica.

É também importante que as zonas escolhidas para percutir e a maneira como são percutidas não causem distrações ao aluno enquanto toca. Reforça-se a ideia de que a intenção do ritmo é de ajudar a percepção do aluno e não, causar tanta turbulência que o aluno não se consiga concentrar ou que atrapalhe a sua execução.

#### 6.2.2 Música e Dança como artes que existem no espaço e no tempo

### **Exercício 8 – Qual é a dança/coreografia desta música?**

#### *Introdução e Objetivos:*

Este exercício recorre à corrente referencialista procurando usar um estímulo externo, neste caso a dança, para ajudar o aluno a criar um maior significado na obra que está a estudar.

O aluno cria ou improvisa uma pequena frase de movimento para umas das obras que está a estudar.

O objetivo é que o aluno encontre algum sentido para a obra que está a estudar, promovendo assim o desenvolvimento da sua musicalidade.

#### *O exercício:*

1. O professor deve (rapidamente) criar espaço na sala de aula de maneira a que o aluno tenha espaço suficiente para dançar (não deverá ser necessário mais do que 2 ou 3m², se houver já espaço suficiente na sala de aula, este passo deve ser passado à frente.);
2. O aluno escolhe qual a obra que quer trabalhar (esta pode ser a sua obra favorita, a obra que o aluno ache que seja interessante para explorar do ponto de vista da dança, ou qualquer outra razão que o aluno entenda);
3. O professor toca várias vezes a obra escolhida enquanto o aluno pesquisa movimentos que ache fazerem sentido em relação ao que está a ouvir (caso o aluno mostre dificuldades nesta tarefa, o professor pode ajudar o aluno sugerindo que dance especificamente com esta ou

aquela parte do corpo, por exemplo, dançar só da cinta para cima, dançar só com os braços, dançar só com os pés, entre outras possibilidades);

4. O aluno começa a criar ou construir uma pequena sequência de movimentos (caso o aluno mostre dificuldades nesta tarefa, em vez de pensar em frase ou sequência de movimentos o aluno pode improvisar, mantendo a qualidade de movimento que associa à música que está a ouvir);
5. O aluno pega na sua guitarra e toca a obra imaginando mentalmente que está a dançar a coreografia que acabou de criar para aquela música.

*Exemplo:*

O professor começa por criar espaço na sala de aula para que o aluno se possa sentir confortável em termos de espaço ao longo do exercício.

De seguida, o aluno escolhe a obra que quer trabalhar.

No terceiro ponto, o professor começa a tocar a obra escolhida repetidamente quase que como em *loop*, enquanto o aluno começa a sua pesquisa de movimentos que ache adequados para a obra. Neste exemplo, o aluno está com dificuldades em começar ficando parado a olhar para o professor. O professor então incentiva o aluno a pesquisar usando apenas o movimento dos seus braços, começando por usar o balanço da música.

No ponto quatro, o aluno mostrava dificuldades em recordar um sequência de movimentos, desta maneira o professor incentivou-o a continuar a improvisar mas que mantivesse a qualidade de movimento que estava a usar e que tentasse encontrar outras possibilidades de movimento dentro dessa qualidade. (O termo “qualidade de movimento” é utilizado na dança contemporânea para diferenciar diferentes tipos de qualidade como por exemplo um movimento fluido ou um movimento robótico, ou ainda um movimento robótico fluido, as possibilidades são infinitas.)

No último ponto, o aluno toca a obra enquanto imagina a sua qualidade de movimento.

*Notas:*

Como referido no exemplo, é importante o professor prestar atenção à maneira como o aluno está a reagir ao exercício e ir adaptando as propostas dos vários passos, de maneira a que o aluno se sinta confortável e consiga realizar o exercício.

É também possível que, no quinto ponto, o professor dance enquanto o aluno toca a música, procurando usar uma qualidade de movimento semelhante à que o aluno tinha encontrado, tendo

desta maneira ajudar o aluno a visualizar o movimento enquanto toca e também ajudar o aluno a ver novas possibilidades de movimento que poderá experimentar numa aula seguinte quando o exercício for repetido.

Sendo um exercício onde o aluno experiencia as infinitas possibilidades que existem dentro da dança contemporânea, ou seja, todos os movimentos são aceites, dependendo também da relação do aluno com o seu corpo e com a ideia de dançar, este é um exercício onde é esperado que possa surgir alguma resistência ou bloqueio criativo.

Na eventualidade da resistência ao exercício ser tal que o aluno se recuse a dançar, o professor não deverá insistir demasiado e, em vez disso, passar à “abordagem (plano) b”.

Nesta abordagem, o professor e o aluno discutem brevemente qual poderia ser a história da obra, “se fosse uma banda sonora de um filme, o que estaria a acontecer?”. Quanto mais rica em detalhes for esta descrição da ação mais fácil será o aluno visualizá-la enquanto toca podendo assim transmitir algo com a obra.

Se for oportuno, o professor pode dançar a história criada enquanto o aluno toca.



## 7. DESENVOLVIMENTO E AVALIAÇÃO DA INTERVENÇÃO

Em termos gerais, a intervenção foi muito bem sucedida, tendo sido possível testar todos os exercícios criados e os resultados obtidos com os mesmos foram muito positivos.

Os exercícios foram bem recebidos pelos alunos e serviram os propósitos pretendidos. O *feedback* final dos alunos nos questionários foi também muito positivo.

Com a intenção de refletir sobre a intervenção realizada, proponho primeiro uma partilha dos pensamentos iniciais, prévios à intervenção. De seguida, proponho uma reflexão mais geral em torno dos dois pontos de foco, fazendo um resumo em torno do desempenho dos exercícios de consciência corporal e de percepção musical na intervenção. Em terceiro lugar, proponho uma reflexão mais pormenorizada sobre cada exercício específico, atendendo à maneira como foi recebido, o tempo necessário para a sua realização e a sua eficácia na resolução do problema abordado. Por fim, sumarizo o *feedback* final dado pelos alunos, obtido através dos questionários e partilho também os meus pensamentos finais em torno da investigação.

### 7.1 Reflexão geral

De um modo geral, os exercícios obtiveram os resultados esperados e foram todos bem recebidos.

Notei que os exercícios de consciência corporal necessitavam de algum tempo para ser explicados, mas assim que o exercício era compreendido, tudo funcionava como previsto. Quando os exercícios eram repetidos na aula seguinte, a maior parte dos alunos tinha ainda bem presente quais eram os objetivos pretendidos, poupando assim o tempo dedicado às explicações, diminuindo o tempo necessário para a realização exercício.

Nos exercícios de percepção musical pude verificar algo semelhante, no entanto, devido à natureza criativa de alguns dos exercícios (nomeadamente o exercício 8), apesar do tempo poupado na explicação aquando a repetição do exercício, o processo proposto pelo exercício em si necessitava ainda de bastante tempo, verificando-se assim que os exercícios deste ponto tomavam mais tempo de aula, em comparação com os exercícios do ponto anterior.

Os exercícios criados em ambos os pontos provaram ser eficazes na resolução dos problemas a que se propunham a resolver. Notei, apesar de ser já esperado, que os efeitos dos exercícios não eram tão duradouros quanto o que seria desejável. Como por exemplo, num caso com o aluno C, onde o efeito do exercício 4 – “O membro esquecido” (ver pág. 33), que trabalhou a



consciencialização da perna esquerda, durou apenas 3 semanas após a aula em que foi trabalhado, voltando posteriormente aos hábitos anteriores. No entanto, pude verificar que, depois da segunda aula onde o mesmo exercício foi repetido e reforçado, o efeito foi mais duradouro tendo-se perlongado até 5 semanas. O mesmo verificou-se com outros alunos e com outros exercícios, provando que a repetição dos exercícios era pertinente pois, perlongava os efeitos dos exercícios por mais tempo.

No que toca à recepção dos exercícios por parte dos alunos, houve, como era esperado, uma estranheza inicial. Os alunos estavam não só a ter aulas com um professor novo, que não conheciam, como estavam também perante uma pedagogia bastante diferente da que estavam acostumados.

Apesar desta estranheza inicial, nenhum aluno ofereceu qualquer resistência a nenhum exercício, permitindo que a investigação se desenrolasse sem problemas.

Notei ainda com agrado que, na terceira aula, os alunos demonstravam já gosto pelo trabalho que tinham vindo a realizar no estágio, adiantando-se alguns até em relação aos exercícios que pretendia propor nessa aula, perguntando se iam fazer este ou aquele exercício.

## **7.2 Reflexão sobre os exercícios**

### **Exercício 1 – Consegues ouvir o teu coração?**

Este foi o exercício que mais se repetiu, tendo sido realizado no início de todas as aulas de intervenção.

A recepção do exercício por parte dos alunos teve uma mistura de estranheza e intriga, principalmente na primeira aula em que o exercício foi proposto. Depois da primeira aula, o exercício já era encarado com bastante naturalidade.

Foi muito interessante poder assistir os alunos a descobrir em quantos sítios diferentes conseguiam sentir o coração, principalmente os alunos mais novos que demonstravam alegria e surpresa quando sentiam o batimento num sítio diferente do da aula anterior.

No que toca ao tempo utilizado, na primeira aula foi necessário um pouco mais de tempo para explicar o exercício e responder a algumas perguntas que surgiam sobre a investigação (cerca de 7

minutos), mas nas aulas seguintes o tempo foi diminuindo tendo sido realizado na última aula em cerca de 3 minutos.

*Respostas e reações dos alunos ao exercício:*

O aluno A, desde o início das intervenções foi o aluno que mais entusiasmo demonstrou também devido às características da sua personalidade mencionados no Contexto Social. Na primeira aula, conseguiu facilmente sentir o batimento do seu coração na zona do peito mas teve bastantes dificuldades em encontrá-lo noutras zonas do corpo. Nas aulas seguintes, o exercício foi encarado com mais naturalidade e calma, tendo conseguido encontrar outros pontos onde sentia o batimento cardíaco, como o pescoço e a zona do cotovelo do braço direito (que estava pousado na guitarra).

O aluno B conseguiu logo na primeira aula completar todos os passos do exercício, tendo sentido o batimento do seu coração no peito, na cabeça e nos braços. Nas aulas seguintes fui oferecendo alguns estímulos para tentar que o aluno descobrisse o seu batimento cardíaco noutras partes do corpo, tendo conseguido sentir o batimento do seu coração nas pernas e até nas pontas dos dedos da mão direita.

O aluno C foi o aluno que mais dificuldade teve com este exercício. Na primeira aula não conseguiu sentir o seu batimento cardíaco de todo. Expliquei-lhe que não havia problema, e que o importante era manter o espírito de procura, que o aluno entendeu perfeitamente tendo ficado mais 3 minutos concentrado à procura do seu batimento cardíaco. Nas aulas seguintes o aluno já conseguiu sentir o seu batimento cardíaco no seu peito. Apesar de não o ter conseguido sentir em mais nenhuma parte do corpo, penso que foi uma grande conquista para o aluno pois ele próprio admitiu que na primeira aula “não sabia se o professor estava a falar a sério” sobre o sentir o batimento cardíaco.

O aluno D conseguiu realizar o exercício sem grandes problemas. Logo na primeira aula conseguiu sentir o seu batimento cardíaco no peito, no pescoço, na zona do cotovelo do braço direito e na perna esquerda. Nas aulas seguintes foi descobrindo novos sítios ou zonas onde conseguia sentir o batimento do seu coração, conseguindo sentir no maxilar, na ponta dos dedos de ambas as mãos.

O aluno E demonstrou a maior sensibilidade neste exercício, tendo conseguido logo na primeira aula sentir o batimento do seu coração no peito, no maxilar, no pescoço, na zona do cotovelo direito, nas pontas dos dedos de ambas as mãos e nas pernas. Nas aulas seguintes procurei estimular zonas mais difíceis do corpo como as costas ou os pés mas o aluno não teve sucesso a tentar sentir o seu batimento cardíaco nessas zonas. No entanto, ao longo das aulas ia sempre consistentemente sentindo praticamente todos os pontos acima mencionados demonstrando uma grande capacidade de escutar o seu corpo.

De uma maneira geral, o exercício cumpriu o papel que se propunha a desempenhar, trazendo a atenção e concentração dos alunos para a sua aula e para o seu corpo.

Em suma, dos cinco alunos que participaram na intervenção, apenas um não conseguiu sentir o seu batimento cardíaco na primeira aula, sendo que os outros quatro conseguiram logo na primeira tentativa sem dificuldades. No entanto, no caso do aluno que não conseguiu sentir o seu batimento cardíaco na sua primeira aula, o exercício acabou por cumprir na mesma o seu objetivo pois, fez com que o aluno se concentrasse no seu corpo e acalmasse a mente para tentar sentir o seu coração.

## **Exercício 2 - De quantas maneiras te consegues ver?**

Este exercício foi apenas testado duas vezes nas primeiras aulas dos dois alunos mais velhos, 3º e 4º graus. Este exercício teve uma recepção semelhante à do exercício anterior, um pouco de estranheza e intriga em torno da proposta do exercício.

No que toca ao tempo utilizado, foi novamente necessário algum tempo para explicar o exercício, cerca de 3 minutos. Depois de explicado, houve ainda necessidade de esclarecer dúvidas para que os alunos compreendessem realmente o que era pretendido fazer no exercício, cerca de 2 minutos. Depois de compreendido o exercício, foram necessários cerca de 3 minutos para o por em prática, tendo, assim, sido necessários cerca de 8 minutos no total para a realização do exercício (3m+2m+3m).

### *Respostas e reações dos alunos ao exercício:*

O aluno D, mesmo sendo o aluno mais velho demonstrou algumas dificuldades.

Inicialmente houve alguma confusão em relação ao que é que era o propósito do exercício.

Depois de esclarecidas as dúvidas passou-se ao exercício. O aluno teve alguma facilidade em imaginar-se a de frente e de lado devido ao facto, segundo o aluno, de que “normalmente estamos habituados a ver-nos ao espelho”. Quando perguntei se se conseguia “ver” de costas a resposta foi afirmativa mas com tom de pouca certeza. A partir do momento que começaram as propostas de se “ver” por dentro ou de “ver” através dos dedos o exercício tornou-se demasiado abstrato. Sendo que a partir deste ponto o aluno apenas questionava “Como é que é possível fazer isso?”.

O aluno E, sendo um ano mais novo do que o aluno D era esperado que tivesse possivelmente mais dificuldades.

Curiosamente o sucedido com o aluno E foi muito semelhante ao que foi narrado acima com o aluno D. Houve alguma confusão inicial em torno do propósito do exercício, de seguida, o imaginar-se de frente e de lado provou ser algo mais fácil devido ao hábito de olhar no espelho. As outras propostas eram simplesmente demasiado abstratas, ficando o aluno bloqueado de maneira semelhante ao aluno D.

De uma maneira geral, o exercício cumpriu o papel que se propunha a desempenhar, trazendo a atenção e concentração do aluno para a sua aula e para o seu corpo.

Ambos os alunos manifestaram alguma dificuldade no exercício, principalmente comparando com o exercício anterior.

É de notar que este é realmente um exercício difícil inicialmente, principalmente para pessoas que não têm formação em dança, sendo que até mesmo para quem tem pode por vezes demonstrar dificuldades.

Infelizmente, o exercício não foi repetido nas aulas seguintes para poder observar se haveria melhorias por parte dos alunos. A opção de não repetir este exercício deveu-se principalmente ao facto de considerar que, tendo em conta a quantidade de tempo limitada para realizar a intervenção, a realização de outros exercícios seria mais pertinente para estes alunos.

### **Exercício 3 – Consciencialização e relaxamento de tensões.**

Este exercício foi realizado com todos os alunos. Os alunos mais novos realizaram o exercício menos vezes pois, devido ao seu contacto com a aprendizagem instrumental ser recente, apresentavam menos tensões, e por isso havia menos motivos para o reforço deste exercício. Já com os alunos mais velhos, que começavam a apresentar hábitos de criar tensões indesejáveis (em torno dos ombros e maxilares), o exercício foi mais reforçado, tendo sido realizado em quase todas as aulas.

No que toca ao tempo utilizado, o exercício necessitava de cerca de 10 a 15 minutos para poder ser realizado. Da mesma maneira que se foi verificando com os outros exercícios, da primeira vez que o exercício era explicado, era necessário mais tempo. Quanto mais vezes o exercício era repetido, mais facilmente e rapidamente o exercício se realizava.

#### *Respostas e reações dos alunos ao exercício:*

O aluno A, devido em parte ao seu temperamento e à relação turbulenta que tinha com o professor no início do ano, foi desenvolvendo alguma tensão na zona dos ombros enquanto tocava. O professor abordou esta questão algumas vezes mas sem grande efeito.

Depois de explicado o exercício, o aluno demonstrou bastante entusiasmo e começou logo a tocar a obra escolhida e dançar com os ombros ao mesmo tempo. O aluno estava a movimentar tanto os ombros que começou a causar dificuldades na sua execução e foi necessário parar e explicar que o objetivo era dançar com os ombros sem atrapalhar a execução da obra.

Tendo em mente os conceitos de Feldenkrais, pedi ao aluno que fizesse a dança mais pequena que conseguisse enquanto tocava. Desta vez podia observar-se o aluno concentrado na obra e ao mesmo tempo concentrado nos seus ombros, realizando movimentos pequenos.

Depois de algumas experiências era notável que os ombros já não demonstravam tensão acumulada.

Ao longo das aulas seguintes, sempre que o aluno começava a demonstrar alguma tensão acumulada nos ombros, pedia que continuasse a dançar enquanto fazia a sua “mini dança” com os ombros, procurando assim aliviar a tensão acumulada na zona dos ombros.

O aluno B criava alguma tensão, apesar de sutil no seu maxilar. Sempre que se aproximava uma passagem de dificuldade mais elevada, podia observar-se o seu maxilar a contrair e esta contração mantinha-se até ao final da obra.

Depois de explicado o exercício, o aluno demonstrou alguma estranheza. Começou a tocar e a realizar pequenos movimentos com o seu maxilar. Propus então que o aluno desenhasse movimentos maiores com a zona da boca, sugerindo uma dança de caretas. Pela reação do aluno era claro que não se sentia confortável com a ideia. Peguei então na guitarra e sugeri que começássemos, começando rapidamente a demonstrar ao aluno a minha dança de caretas, o que levou o aluno a interromper a execução da obra de tanto rir. Na terceira tentativa, apesar de mais tarde ter partilhado que “era um exercício estranho”, o aluno começou também a fazer a sua dança de caretas com gargalhadas pelo meio, mas conseguindo sempre manter a execução da obra.

Quando por fim voltou a tocar a obra sem dançar, podia observar-se que o maxilar não contraía na passagem difícil, tendo comentado o aluno no final que a obra agora parecia mais fácil.

De maneira semelhante ao aluno A, nas aulas seguintes, sempre que o aluno começava a demonstrar alguma tensão no maxilar numa certa passagem, pedia que repetisse duas vezes aquela passagem enquanto fazia a sua dança das caretas, procurando assim aliviar a tensão acumulada no maxilar.

O aluno C, em sintonia com o aluno A, demonstrava tendência a acumular tensão nos ombros. No entanto, enquanto que por exemplo o aluno B acumulava tensão nas passagens difíceis, o aluno C ia acumulando tensão enquanto tocava, começando a aula relativamente relaxado e acabando a aula com um tensão acumulada já considerável.

Depois de explicado o exercício, o aluno demonstrou alguma estranheza. Quando começou a tocar, mexia apenas os ombros para cima e para baixo. Sugeri então que tentasse desenhar movimentos circulares com os ombros. Perante a sugestão, o aluno tocou novamente a obra rodando sempre os ombros no mesmo sentido com a mesma dinâmica. Procurando um pouco mais de irregularidade, coloquei-me atrás do aluno e comecei a manipular os ombros do aluno de uma maneira irregular explicando que assim o estímulo seria apreendido pelo cérebro de forma melhor. Após esta explicação, o aluno tocou novamente, realizando desta vez um padrão mais irregular nos ombros.

No decorrer das aulas seguintes, podia observar o retorno da tensão nos ombros e quando questionava o aluno no final da aula acerca desta questão ela não tinha consciência de estava acumular tensão nos ombros.

Apesar de não ter rejeitado o exercício, o aluno C foi o aluno que menos predisposição mostrou e foi o aluno onde menos pude observar o efeito do exercício.

O aluno D demonstrava tendência a acumular tensão na zona do maxilar e também na zona dos ombros. Ao longo do período de observação, por ser o aluno mais velho, já lhe tinha questionado acerca das tensões e ele afirmou que não tinha consciência que acumulava tensão mas dizia que depois das sessões de estudo mais longas, entre duas a três horas de estudo seguido, começava a sentir algumas dores na zona dos ombros ou da cervical. Aos poucos fui percebendo que, como referido nas notas do exercício, o aluno acumulava tensão nestas zonas quando se encontrava perante passagens difíceis mas também quando se encontrava perante momentos de tensão harmónica nas obras que estava a estudar.

Na primeira aula, optei por focar a área do maxilar pois, parecia ser a zona onde a tensão começava a ser acumulada primeiro, passando depois para os ombros. O aluno achou engraçada a sugestão da dança das caretas e logo na primeira tentativa fez uma óptima performance. Com o intuito de retirar realmente os melhores resultados possíveis do exercício, pedi ao aluno para repetir uma vez mais enquanto eu ia por vezes tocando ou manipulando a zona do seu maxilar.

Na segunda aula, trabalhamos um pouco a zona do maxilar mas passamos rapidamente para a zona dos ombros, realizando uma dança de ombros como sugerido enquanto tocava. Ainda na segunda aula, propus ao aluno que experimentasse tocar uma vez fazendo a dança das caretas e dos ombros, procurando assim trabalhar todas as zonas com tendência a acumular tensão. A primeira tentativa teve alguns problemas de execução, mas a segunda teve já um resultado interessante.

Na terceira aula, experimentei com o aluno o inverso. Em vez de dançar com as partes que tinha dançado nas aulas anteriores, desta vez essas partes deveriam ficar o mais quietas possível, como se fosse um robô a tocar guitarra. Depois de experimentar uma vez o aluno notou que era mais difícil do que estava a espera e que sentia necessidade de mexer os ombros para expressar a música. Propus então que experimentasse exprimir a música através da música e não da tensão mas, caso sentisse muita necessidade, poderia mexer os ombros, desde que de seguida os voltasse a relaxar na posição em que estavam inicialmente. A primeira tentativa tudo pareceu um pouco artificial e o próprio aluno afirmou que se sentiu estranho, mas o importante foi perceber que já conseguia ter consciência dos

seus ombros e voltar a relaxá-los quando queria. Depois de mais algumas tentativas a sua performance já parecia muito mais natural e as tensões desnecessárias tinham sido praticamente todas eliminadas, com exceção dos pontos onde conscientemente o aluno usava os ombros para exprimir o sentimento que pretendia.

Este foi o aluno onde pude observar um maior efeito do exercício e o qual também afirmou sentir uma grande diferença. Estes factos não se deveram apenas ao trabalho realizado nas aulas, pois o alunos também confirmou ter realizado os exercícios em casa na sua seção de estudo.

O aluno E demonstrava alguma tensão na zona do maxilar e por vezes no ombro direito. A meio do ano, quando começou a fazer transição para a guitarra de tamanho completo, pude observar um aumento na tensão no maxilar devido às dificuldades iniciais na mão esquerda que não estava habituada ao tamanho do braço da guitarra nova.

Na primeira aula, optei por focar inicialmente a zona do maxilar visto que era a zona que criava mais tensão enquanto o aluno tocava. Da mesma maneira que os outros alunos, propus que fizesse uma dança de caretas enquanto tocava. Na primeira tentativa o aluno teve uma performance um pouco reservada, então, na segunda vez juntei-me a ele, tocando e fazendo também caretas. De seguida, propus que repetisse mais uma vez enquanto eu ia tocando e manipulando no seu maxilar, procurando também algum relaxamento.

Nas aulas seguintes, o trabalho foi reforçado através da repetição e adicionamos também o ombro direito. Depois de realizar o exercício, sempre que o aluno começava a acumular alguma tensão no maxilar no decorrer das aulas, bastava apenas dizer a palavra “maxilar” e o aluno rapidamente relaxava o mesmo.

Apesar de não ter ficado autónomo ao ponto de conseguir percepcionar sozinho quando começava a acumular tensão, penso que já foi um bom resultado obter a capacidade de relaxar tão rapidamente a zona onde acumulava tensão.

De uma maneira geral, o exercício cumpriu o papel que se propunha a desempenhar, tendo sido provavelmente dos exercícios onde mais facilmente pude observar o impacto que teve nos alunos e com o qual os alunos mais manifestaram sentir uma diferença significativa depois de terem realizado o exercício.



#### **Exercício 4 – O membro esquecido.**

Este exercício foi também realizado com todos os alunos. Foi tão oportuno para os alunos mais novos que, estando ainda a habituar-se à postura para tocar guitarra, tinham várias zonas do corpo que ficavam um pouco esquecidas enquanto tocavam, como para os alunos mais avançados que apresentavam já alguns hábitos na sua postura para os quais o exercício pôde alertar.

No que toca ao tempo utilizado, o exercício necessitava de cerca de 5 a 7 minutos para poder ser realizado. Da mesma maneira que se foi verificando com os outros exercícios, da primeira vez que o exercício era explicado, era necessário mais tempo. Quanto mais vezes o exercício era repetido, mais facilmente e rapidamente o exercício se realizava.

#### *Respostas e reações dos alunos ao exercício:*

O aluno A, demonstrava tendência a esquecer o seu pulso, que ia aos poucos aproximando do tampo da guitarra chegando por vezes quase a tocar. Esta questão causava problemas na mão direita, pois acabava por afastar os dedos das cordas, tornando a execução da mão direita mais complicada.

Este problema era transversal a todas as obras, não existindo nenhuma aparente razão para baixar o pulso, a não ser talvez, a necessidade inconsciente de querer segurar a guitarra tendo em conta que o aluno ainda se estava a adaptar à posição para tocar guitarra e não tinha ainda muita estabilidade.

Na primeira aula, depois de explicado o exercício, o aluno tocou uma vez uma das obras enquanto eu ia estimulando o pulso com diferentes tipos de toque (diferentes dinâmicas e direções). Depois disto, seguimos com a aula mas, sempre que o pulso começava a baixar dava-lhe um pequeno toque e o aluno conseguia corrigir rapidamente.

Nas aulas seguintes, o exercício foi também espalhado pela aula, ou seja, sempre que o pulso começava a baixar havia um toque para relembrar o cérebro. Na última aula já não era necessário tocar, bastava apenas apontar discretamente e o aluno corrigia logo o seu pulso já sem necessitar de olhar para ele.

A meu ver, no caso do aluno A, era necessário fazer este exercício mais frequentemente para que a sua consciência corporal naquela zona se desenvolvesse de maneira a que o aluno desenvolvesse

mais autonomia em relação a esta correção. De qualquer modo, o patamar de consciência atingido foi positivo.

O aluno B, não tinha nenhuma parte do corpo em especial que ficasse “esquecida”, no entanto, tinha tendência a rodar muito os pés para fora o que provocava uma torção no joelho. Passando a explicar, quando o aluno se sentava tinha tendência a rodar os pés demasiadamente para fora fazendo quase um ângulo de 180°, enquanto que os joelhos ficavam a apontar maioritariamente para a frente (perna esquerda para a frente, perna direita fazendo um ângulo de cerca de 45° em relação ao corpo). Uma das bases da dança e praticamente de todas as atividades que envolvem movimento, é o facto dos joelhos deverem estar sempre alinhados com os pés, ou seja, se traçarmos uma linha imaginária que segue a linha da perna, e uma linha imaginária que segue a linha do pé elas devem seguir na mesma direção perfeitamente alinhadas, e não seguir em direções diferentes.

Tendo em conta que o aluno B frequentava aulas de ballet extracurricularmente, esta correção foi muito fácil, sendo também uma correção frequente na prática de ballet.

No decorrer da aula, e nas aulas seguintes, quando os pés começavam a rodar demasiado para fora, bastava um toque leve num dos pés e a correção era feita rapidamente.

Depois da intervenção pude verificar que o aluno B demonstrava mais cuidado com a colocação dos seus pés no primeiro momento em que se sentava para tocar.

O aluno C tinha tendência a descair a perna esquerda para o lado esquerdo, fazendo com que a guitarra se fosse afastando de si aos poucos tornando a execução cada vez mais difícil, até chegar ao ponto onde o aluno corrigia a postura, voltando com a perna à posição vertical.

Depois de explicado o exercício, o aluno tocou a obra que estava a estudar enquanto a sua perna esquerda era percutia entre o joelho e o pé.

No decorrer da aula, e nas aulas seguintes, quando o aluno começava a descair a perna bastava um toque para perna voltar à vertical. Na primeira aula, deixava que a perna descaísse um bocado até dar o toque. Nas últimas aulas o toque era cada vez mais rápido, deixando descair a perna cada vez menos.

Depois da intervenção pude observar que o aluno, apesar de ainda descair a perna esquerda, agora conseguia corrigi-la muito mais cedo, não deixando que esta descaísse tanto como era habitual.

O aluno D tinha apenas uma ligeira curvatura nas costas que é bastante comum nos guitarristas devido à posição em que tocamos (abraçados à guitarra).

Depois de explicado o exercício, o aluno tocou a obra que estava a estudar enquanto as suas costas recebiam diferentes estímulos com diferentes dinâmicas e intensidades. Rapidamente o aluno colocava as costas direitas na posição pretendida.

Nas aulas seguintes, este exercício era realizado no início da aula, após o exercício da procura pelo batimento cardíaco (exercício 1).

O aluno E tinha o problema semelhante ao aluno D, uma ligeira curvatura nas costas comum entre guitarristas.

Depois de explicado o exercício, o aluno tocou a obra que estava a estudar enquanto as suas costas recebiam diferentes estímulos com diferentes dinâmicas e intensidades. Da mesma maneira que o aluno D, o aluno E colocava rapidamente as costas direitas na posição pretendida.

Nas aulas seguintes, este exercício era realizado no início da aula, após o exercício da procura pelo batimento cardíaco (exercício 1).

De uma maneira geral, o exercício cumpriu o papel que se propunha a desempenhar, tendo sido provavelmente, juntamente com o exercício 3, dos exercícios onde mais facilmente pude observar o impacto que teve nos alunos.

### **Exercício 5 – Como se dança a dança que estou a tocar?**

Este exercício foi realizado com todos os alunos e, surpreendentemente, bem recebido por todos. No que toca à aprendizagem do passo de valsa, todos os alunos o apreenderam surpreendentemente rápido, o que me levava a comentar em tom de brincadeira que se deviam era dedicar à dança.

O exercício necessitou de cerca de 7 minutos a realizar.

#### *Respostas e reações dos alunos ao exercício:*

O aluno A tinha uma passagem na sua valsa onde esperava um tempo extra que não estava escrito na partitura e realizava vários acentos no terceiro de muitos dos compassos.

Quando perguntei ao aluno se sabia como se dançava uma valsa, o aluno respondeu que não fazia ideia.

Depois de explicado o exercício e de ter arranjado espaço na sala de aula, comecei por exemplificar uma versão simples do passo de valsa. De seguida, diminuí a velocidade de execução do passo e propus ao aluno que me comesse a copiar. Rapidamente o aluno conseguiu apreender o passo e o seu balanço. Propus então que continuasse dançar enquanto eu tocava a valsa. Depois do aluno mostrar bastante facilidade, propus que trocássemos de papéis. Foram logo notáveis as novas acentuações nos primeiros tempos de cada compasso e o desaparecimento das acentuações nos terceiros tempos, e a correção do tempo extra que também deixou de existir.

Devido à pouca descoordenação que o aluno tinha demonstrado no início do ano, estava à espera que demonstrasse mais dificuldades na aprendizagem do passo de valsa, no entanto, a sua aprendizagem foi rápida e sem problemas.

O aluno B, estava a tocar a mesma valsa que o aluno A, e tinha também problemas com as suas acentuações que estavam fora do sítio.

O exercício foi posto em prática da mesma maneira que o aluno A, depois de explicado o exercício e de ter arranjado espaço na sala de aula, comecei por exemplificar uma versão simples do passo de valsa. De seguida, diminuí a velocidade de execução do passo e propus ao aluno que me comesse a copiar. Rapidamente o aluno conseguiu apreender o passo e o seu balanço. Propus que continuasse a dançar enquanto eu tocava a valsa. Depois do aluno realizar a proposta com facilidade, propus que trocássemos de papéis. Da mesma maneira que o caso do aluno A, as acentuações foram automaticamente corrigidas sem ter sido necessário fazer nenhum reparo acerca do assunto.

Mais uma vez, o facto do aluno B ter aulas de ballet fez com que a compreensão do exercício fosse mais rápida que os restantes colegas.

O aluno C estava também a tocar a mesma valsa que os seus colegas A e B e demonstrava também problemas com as acentuações.

O exercício foi posto em prática da mesma maneira que com os seus colegas, depois de explicado o exercício e de ter arranjado espaço na sala de aula, comecei por exemplificar uma versão simples do passo de valsa. De seguida, diminuí a velocidade de execução do passo e propus ao aluno que me comesse a copiar. Rapidamente o aluno conseguiu apreender o passo e o seu balanço. Propus então que continuasse a dançar enquanto eu tocava a valsa. Depois do aluno realizar a proposta com

facilidade, propus que trocássemos de papéis. Da mesma maneira que os casos dos seus colegas A e B, as acentuações foram automaticamente corrigidas sem ter sido necessário fazer nenhum reparo acerca do assunto.

O aluno D, já no 4º grau, estava a tocar uma valsa com alguma dificuldade mas, mesmo assim, quando questionado acerca de como se dançava a valsa, o aluno disse que achava que tinha uma ideia de como se dançava, mas não estava muito seguro.

O exercício foi posto em prática da mesma maneira que com os seus colegas, depois de explicado o exercício e de ter arranjado espaço na sala de aula, comecei por exemplificar uma versão simples do passo de valsa. De seguida, diminuí a velocidade de execução do passo e propus ao aluno que me comesse a copiar. Rapidamente o aluno conseguiu apreender o passo e o seu balanço. Propus então ao aluno que voltasse a pegar na guitarra e tocasse agora a valsa enquanto eu continuava a dançar. Rapidamente verifiquei que o balanço da valsa estava muito mais presente na nova versão tocada pelo aluno. Por fim, experimentamos em torno das passagens onde a música necessitava de respirações, procurando perceber com a ajuda da dança qual era a duração ideal das respirações, de maneira que permitisse a música respirar, mas mantendo a possibilidade da valsa ser dançada.

O aluno E, estava também numa situação semelhante ao aluno D. Apesar de já ter tocado muitas valsas, não sabia como se dançava uma valsa.

O exercício foi posto em prática da mesma maneira que com os seus colegas, depois de explicado o exercício e de ter arranjado espaço na sala de aula, comecei por exemplificar uma versão simples do passo de valsa. De seguida, diminuí a velocidade de execução do passo e propus ao aluno que me comesse a copiar. Rapidamente o aluno conseguiu apreender o passo e o seu balanço. Propus então ao aluno que voltasse a pegar na guitarra e tocasse agora a valsa enquanto eu continuava a dançar. Rapidamente verifiquei que o balanço da valsa estava muito mais presente na nova versão tocada pelo aluno.

De uma maneira geral, o exercício cumpriu o papel que se propunha a desempenhar, tendo sido realmente surpreendente a rapidez com que os alunos apreenderam o passo.

A diferença no que toca à percepção do balanço e movimento do passo de valsa eram rapidamente evidentes após a realização do exercício.

## **Exercício 6 – O guitarrista agora é percussionista dançante.**

Este exercício foi realizado apenas com um aluno com o intuito de testar o exercício. O exercício não foi realizado mais vezes pois houve sempre outros exercícios que se mostravam mais pertinentes.

No que toca ao tempo utilizado, este foi dos exercícios que mais tempo de aula tomou, usando cerca de 20 minutos. Esta questão do tempo é importante pois foi uma das razões que contribuiu para que o exercício não tivesse sido realizado mais vezes.

### *Respostas e reações do aluno ao exercício:*

Este exercício foi realizado apenas com o aluno A, pois era o aluno que demonstrava mais dificuldades a nível rítmico.

Depois de explicado o exercício, o aluno demonstrou-se um pouco atrapalhado ficando parado sem dar sugestões. Perante esta reação, simplifiquei o exercício, propondo que usasse os pés para percutir o ritmo da obra. De seguida, aumentamos a complexidade, tentando encontrar sons diferentes para as notas que pertenciam ao baixo e as notas que pertencia à melodia. No último nível do exercício, pedi ao aluno que fizesse uma pequena coreografia com os pés, respeitando na mesma o ritmo e os sons atribuídos aos baixos e às melodias. Por fim, o aluno voltou a tocar a passagem na guitarra podendo verificar que a sua dificuldade rítmica estava resolvida.

De uma maneira geral, apesar da grande quantidade de tempo investido, o exercício foi bem sucedido e o aluno partilhou no fim da aula ter-se divertido imenso com o exercício. A meu ver, é um exercício interessante para resolver os problemas propostos, mas devido ao tempo que toma não será um exercício a usar regularmente, sendo mais do tipo de exercício que se realiza esporadicamente quando se pretende proporcionar ao aluno uma experiência diferente.

## **Exercício 7 – O aluno agora é uma bateria?**

Semelhante ao exercício anterior, este exercício foi realizado apenas com um aluno com o intuito de testar o exercício. O exercício não foi realizado mais vezes pois houve sempre outros exercícios que se mostravam mais pertinentes.

O exercício necessitou de cerca de 15 minutos para ser realizado.

### *Respostas e reações do aluno ao exercício:*

Este exercício foi também realizado apenas com o aluno A, numa aula diferente do exercício anterior, para solucionar outro problema rítmico que surgiu numa obra diferente.

Depois de explicado o exercício, o aluno começou a definir que partes do corpo seriam percutidas correspondendo a cada nota. Propus ao aluno que tocasse a passagem enquanto em percutia a versão rítmica no seu corpo. A primeira tentativa não foi totalmente sincronizada, no entanto, depois de repetir mais duas vezes, as versões estavam já sincronizadas, estando o problema resolvido.

De uma maneira geral, o exercício tratou o problema que se propunha a resolver e o aluno divertiu-se bastante a fazer de bateria enquanto tocava. A meu ver, da mesma maneira que o exercício 6, é um exercício interessante para resolver os problemas propostos, mas devido ao tempo que toma não será um exercício a usar regularmente, sendo mais do tipo de exercício que se realiza esporadicamente quando se pretende proporcionar ao aluno uma experiência diferente.

## **Exercício 8 – Qual é a dança/coreografia desta música?**

Este exercício foi realizado com todos os alunos, tanto a sua abordagem original onde os alunos criavam uma pequena coreografia para a música escolhida, como a versão alternativa onde os alunos tentavam descobrir e descrever qual era a história daquela música.

Cada aluno teve oportunidade de realizar o exercício em pelo menos duas aulas.

Não houve nenhuma resistência ou recusa no que toca à recepção dos alunos, possivelmente, devido ao facto do contexto criado com os exercícios anteriores realizados na aula preparar os alunos para este exercício final.

Em termos de tempo, este foi o exercício que mais ondulou em termos de duração, variando entre 15 a 30 minutos. Isto deveu-se a variáveis como o tamanho da obra que estava a ser trabalhada ou o à-vontade do aluno para dançar e pesquisar movimentos com o seu corpo.

#### *Respostas e reações dos alunos ao exercício:*

O aluno A recebeu bem o exercício. Da primeira vez houve alguma estranheza e um certo bloqueio, mas rapidamente o aluno foi direccionado a experimentar dançar apenas com os seus braços e o exercício realizou-se sem problemas.

Na última aula, experimentamos a abordagem alternativa em duas obras que o aluno ia tocar numa audição, procurando criar histórias que trouxessem mais significado às obras para que o aluno não tocasse apenas as notas certas. Ainda na última aula, realizou-se mais uma vez a versão original do exercício com uma terceira obra. Desta vez o aluno estava mais confortável, tendo experimentado movimentos com todo o corpo, com variações de dinâmica, variações de altura e até um pouco de humor.

Apesar da diferença poder ser relativamente pouco significativa para quem observa do lado de fora, no final das aulas o aluno afirmava que este era o exercício que mais gostava de fazer por gostava de criar histórias e coreografias para as músicas que estava a tocar.

O aluno B, devido ao facto de ter aulas de ballet, poderia ser de esperar que tivesse mais facilidade com o exercício, mas de certa maneira, as infinitas possibilidades da dança contemporânea foram um pouco intimidantes, pois todo o ballet é baseado em formas e posições muito marcadas tendo ficado o aluno um pouco bloqueado no início do exercício.

Depois de explicado o exercício, comecei a tocar a música escolhida e, seguindo uma abordagem semelhante à utilizada com o aluno A, sugeri ao aluno que experimentasse dançar apenas com os braços, sentindo o balanço da música. Rapidamente começaram a surgir movimentos fluidos que correspondiam à qualidade da música. O aluno demonstrou alguma dificuldade em criar uma coreografia mas depois de repetir algumas vezes era possível ver a história que o aluno estava a contar com os seus movimentos. De seguida, o aluno pegou na guitarra e tocou a música pensando na história e nos movimentos que tinha acabado de criar. Apesar de, da mesma maneira que com o aluno A, não ser notável uma grande diferença depois de realizar o exercício, no final da última aula o aluno disse que este tinha sido o seu exercício favorito devido ao seu lado mais criativo.



O aluno B teve também oportunidade de realizar o exercício com a abordagem alternativa com duas peças na última aula.

O aluno C foi o aluno que recebeu o exercício com mais estranheza.

Depois de ter explicado o exercício, comecei a tocar a música escolhida e, seguindo uma abordagem semelhante à utilizada com os colegas A e B, sugeri ao aluno que experimentasse dançar apenas com os braços, sentindo o balanço da música. Neste ponto houve alguma resistência, tendo o aluno ficado parado sem se movimentar. Optei então por experimentar inverter os papéis, podendo dessa maneira exemplificar o que poderia ser possível fazer com o exercício. O aluno começou a tocar enquanto eu dancei demonstrando diferentes qualidades de movimento que poderiam encaixar na música (nesta exemplificação dancei com todo o corpo e não apenas com os braços como tinha sugerido ao aluno). De seguida, voltamos a inverter o papéis, voltando eu a tocar a música na guitarra e o aluno a dançar. Desta vez, pude observar que o aluno já estava um pouco mais confortável, tendo pesquisado vários tipos de movimento, usando todo o corpo, com variações de altura e dinâmica. O ponto em que o aluno devia começar a compor uma pequena coreografia, provou, uma vez mais, ser um pedido demasiado difícil para um aluno que não tem formação em dança, e por isso, sugeri ao aluno, em vez de uma tentar criar uma coreografia, que escolhesse um ou dois tipos de movimento que tinha experimentado e que improvisasse com eles uma vez mais enquanto eu tocava a música. Por fim, o aluno voltou a pegar na guitarra tentando imaginar que estava a dançar enquanto tocava.

Na última aula, tive oportunidade de experimentar a abordagem alternativa em duas peças que o aluno iria apresentar numa audição em breve. Numa delas, o aluno criou uma história a partir da forma da obra, na outra, o aluno realizou a proposta referida nas notas do exercício, onde o aluno tenta imaginar que a música é a banda sonora de um filme e vai descrevendo o que é que está a acontecer na ou nas cenas.

Do que pude observar, pareceu-me que este exercício não foi o mais apelativo para este aluno, tendo notavelmente preferido os exercícios da primeira parte em torno da consciência corporal. Penso que esta preferência se deveu ao facto do aluno ter conseguido perceber mais facilmente o propósito dos exercícios de consciência corporal, ou seja, que estava a fazer um exercício em torno da perna para ajudar a melhorar a sua posição, para que fosse mais fácil tocar, enquanto que os objetivos deste exercício eram um pouco mais abstratos, ou seja, tentar perceber a música como algo que existe no tempo e no espaço à qual podemos atribuir sentimentos e significados.

O aluno D recebeu o exercício muito bem, tendo em conta estar na idade da adolescência estava à espera de alguma resistência.

Depois de explicado o exercício, comecei a tocar a música escolhida e o aluno começou a experimentar diferentes movimentos com o seu corpo. Pude observar que o aluno não se estava a sentir muito confortável com a situação, mas continuou sempre a experimentar e dançar. Neste ponto sugeri que trocássemos de papéis para poder exemplificar alguns movimentos diferentes que também iam de encontro com a música, pois a partir de um certo ponto o aluno tinha começado a repetir sempre os mesmos exercícios. Depois da exemplificação, sugeri que voltássemos a inverter os papéis, e da segunda vez o aluno estava muito mais solto e com um sentido de experimentação mais aberto, continuando sempre a experimentar coisas novas.

De seguida, sugeri então que começasse a criar uma coreografia. Inicialmente houve bastantes dificuldades mas aos poucos, com alguma orientação o aluno conseguiu criar uma pequena coreografia para o início da música.

Por fim, o aluno tocou a música que foi trabalhada imaginando a coreografia e os movimentos que tinha realizado anteriormente.

Nas aulas seguintes, foi usada a abordagem alternativa noutras três obras. O aluno foi criando histórias, mensagens e cenas de filmes para as suas obras.

O aluno D, entre todos, foi o aluno onde o efeito deste exercício foi mais notável. Tanto com a primeira abordagem inicial como nas abordagens alternativas, a diferença entre a maneira como o aluno tocava antes e depois de realizar o exercício era notável. O aluno também comentou que nunca tinha pensado nas músicas que tocava daquela maneira, e achava que assim elas ficavam com mais sentido.

O aluno E, de uma maneira geral recebeu bem o exercício, apesar de alguma estranheza esperada no início.

Depois de explicado o exercício, comecei a tocar a música escolhida e o aluno começou a experimentar diferentes movimentos com o seu corpo. De uma maneira semelhante ao aluno D, pude observar que o aluno não se estava a sentir muito confortável com a situação, desenhando movimentos pequenos. Sugeri então que trocássemos de papéis para que pudesse exemplificar alguns movimentos diferentes que também iam de encontro com a música, demonstrando diferentes possibilidades em relação ao tamanho do movimento, à sua dinâmica e à altura. Depois da

exemplificação, sugeri que voltássemos a inverter os papéis, e da segunda vez pude observar que o aluno estava um pouco mais solto e com um sentido de experimentação mais aberto, incluindo mais variações na sua improvisação.

De seguida, sugeri que começasse a criar uma coreografia. Usando movimentos muito simples e com alguma orientação, foi compondo aos poucos uma sequência de movimentos para acompanhar a música.

Por fim, o aluno tocou a música trabalhada enquanto imaginava a coreografia e os movimentos que tinha realizado anteriormente.

Nas aulas seguintes, foi usada a abordagem alternativa em duas obras, onde o aluno foi criando histórias, mensagens e cenas de filmes para as suas obras. O aluno aparentou reagir melhor a esta abordagem, no que toca ao resultado final.

O aluno E partilhou ter gostado mais de criar histórias para as suas obras do que uma coreografia, mas referiu que gostou do desafio de criar uma coreografia de dança contemporânea.

De uma maneira geral, o exercício teve sucesso com os objetivos pretendidos, tendo sido, na minha opinião, muito enriquecedor para os alunos. Inicialmente uma grande parte dos alunos sentia-se perdido com as possibilidades infinitas de movimento que tinham à sua disposição, mas entre exemplificações ou apenas algumas orientações do professor, os alunos conseguiam superar o bloqueio inicial.

A abordagem alternativa, de criação de histórias ou mensagens para as obras que os alunos estavam a estudar, foi também bastante utilizada, proporcionando uma situação onde os alunos se sentiam mais confortáveis e sendo também um pouco mais económica em termos de tempo.

## 8. CONCLUSÃO

De um modo geral, faço um balanço muito positivo da intervenção. Os alunos gostaram das aulas pelo seu carácter criativo e pelos exercícios propostos e sentiram a sua opinião valorizada em relação à sua aprendizagem e abordagens propostas.

O *feedback* dado pelos alunos nos questionários (ver em Anexo II pág. 73 a 82), preenchidos no final da intervenção, foram todos muito positivos. Apesar de não haver muito detalhe nas suas respostas, podemos depreender que o exercício mais marcante foi o exercício 8 onde tiveram de procurar um sentido para o que estavam a tocar, através de histórias e movimentos. Há também algumas referências aos exercícios 1, 3 e 4, dedicados ao trabalho em torno da consciência corporal.

Os alunos gostaram dos exercícios que foram sendo propostos e manifestaram sentir o impacto dos mesmos a nível de concentração, consciência do seu corpo e musicalidade.

Foi possível comprovar a funcionalidade de todos exercícios criados e provar também a sua utilidade. Notei que, com a repetição ao longo das aulas, os exercícios demoravam menos tempo a executar e tinham efeitos mais duradouros.

Os exercícios 6 e 7, dedicados à resolução de problemas relacionados com a percepção rítmica, provaram ser menos práticos tendo em conta o tempo de aula que consumiam em relação ao problema que procuravam resolver, apesar de terem também provado ser bastante divertidos.

O exercício 8, dedicado à percepção da música como arte que existe no tempo e no espaço, é também um exercício que necessita de bastante tempo, no entanto, a meu ver, é um tempo bem investido tendo em conta os frutos que os alunos obtêm dele. Por esta razão, não associei o exercício 8 à opinião anterior, pretendendo futuramente investigar que benefícios poderá trazer a prática regular deste exercício durante um período de tempo mais longo.

Fiquei com a sensação de que se tivesse tido a possibilidade de dar mais aulas, os alunos poderiam ter descoberto mais, nos exercícios e com os exercícios. De qualquer modo, fiquei muito contente com os resultados obtidos, e, como se pode ver no comentário extra de um dos alunos (ver no Anexo II pág. 82), apesar de relativamente curta, a intervenção teve um impacto real e positivo nos alunos.

Penso que um dos factores que fez com que a intervenção tivesse tanto sucesso entre os alunos, foi a diferença entre a metodologia usada na intervenção e a metodologia que os alunos conheciam do seu dia a dia com o seu professor. Por exemplo, as várias referências nos questionários ao facto

de terem sentido a sua opinião valorizada, são um dos indicadores desta diferença que os alunos sentiram.

Depois da intervenção continuei também a experimentar alguns dos exercícios na minha prática pedagógica onde continuei a obter *feedback* e resultados semelhantes com diferentes alunos.

Acima de tudo, este projeto foi um ponto de partida para novas abordagens na minha prática pedagógica. Desde o final da intervenção, já tive a oportunidade de frequentar novos *workshops* e de trabalhar com novos professores no âmbito da dança contemporânea, tendo já novas ideias para a criação de novos exercícios em torno de exercícios técnicos como escalas e arpejos, entre outros.

Este projeto de intervenção permitiu-me concluir que a dança contemporânea pode ter um impacto na aprendizagem instrumental, e mais concretamente, que os exercícios criados são interessantes, úteis e pertinentes.

Por fim, convido todos os professores curiosos a experimentar e adaptar os exercícios na sua sala de aula, e convido também os professores com formação semelhante à minha a usar, desenvolver e continuar a minha investigação.

## 9. BIBLIOGRAFIA

Brendell, Alfred (2015). *Music Sense and Nonsense: Collected Essays and Lectures*. Great Britain: The Robson Press.

Bloom, Joseph (2005). *The Spectrum of the Arts: Time and Space in the Human Experience of Art*. Consultado a 07/04/2017 em: <http://ajourneythroughthearts.com>

Cunningham, Merce (n.d.). *Space, Time and Dance*. Consultado a 07/04/2017 em: <http://espaciosescenicos.org/Space-Time-and-Dance-Merce-Cunningham>

Feldenkrais, Moshé (n.d.). *Learn to Learn: A manual to help you get the best results from the Awareness Through Movement lessons*. Consultado a 20/08/2017 em: <http://davidzemachbersin.com/2012/06/learn-to-learn-a-manual-to-help-you-get-the-best-results-from-the-awareness-through-movement-lessons/>

Findlay, Elsa (1971). *Rhythm and Movement: Applications of Dalcroze Eurhythmics*. Summy-Bichard Music.

Jaques-Dalcroze, Emile (2013). *Rhythm, Music and Education*. United Kingdom: Read Books Limited.

Jaques-Dalcroze, Emile (2013). *The Eurhythmics of Jaques-Dalcroze*. United Kingdom: Read Books Limited.

Medina, John (2014). *Brain Rules*. United States of America: Pear Press.

Meyer, Leonard (1956). *Emotion and Meaning in Music*. Chicago: The University of Chicago

Paxton, Steve (2014). *Talking Dance with Steve Paxton*. Consultado pela última vez a 07/04/2017 em: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_82Od5NM4LI](https://www.youtube.com/watch?v=_82Od5NM4LI)



# ANEXO I – PLANIFICAÇÕES

## Exemplo de Planificação 1

Plano de Aula			
Local: Conservatório Bomfim		Data: 09/02/2017	Aluno: D
Aula nº: 12	Conceitos fundamentais a desenvolver: Consciência Corporal, Relaxamento de Tensões Corporais.		
Exercícios Técnicos, Repertório:			
Sons de Carrilhões – Pernambuco; Estudo XI – L. Brouwer.			Duração: 40' Hora: 17h-17h40
<b>Função Didática:</b> Desenvolvimento da consciência corporal tendo em vista o relaxamento de tensões na postura. Procura do sentido das peças que o aluno está a tocar.			
<b>Objectivo da aula:</b> <u>Consciencializar</u> o aluno das tensões que costuma acumular na zona dos ombros e maxilar.			
<b>Sumário:</b> Trabalho em torno do Estudo XI – L. Brouwer e de Sons de Carrilhões – Pernambuco. Exercícios de consciência corporal. Exercícios em torno do sentido da peça que o aluno está a tocar.			

Parte da Aula	Conteúdo	Objectivos Específico	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Crítérios de Êxito	Minutagem Exemplo 50'
Inicial	Introdução do Tema	explicar ao aluno os objetivos da investigação do âmbito do mestrado e consequentemente da aula	- o professor explica sucintamente o que está a investigar; - o professor explica sucintamente quais são os objetivos gerais da aula; - o aluno tem espaço para poder fazer perguntas sobre o tema da investigação ou a investigação em si.	o aluno deve perceber a contextualização da aula	5'
	Sentir/Ouvir o batimento cardíaco do corpo	aumentar a concentração do aluno, aumentar a consciência do aluno para o seu corpo e acalmar a mente do aluno	- o professor pergunta ao aluno se consegue sentir o seu batimento cardíaco; - o professor pede ao aluno para dizer quais são os pontos do seu corpo em que sente o seu ritmo cardíaco.	o aluno deve conseguir num 1º ponto sentir o seu ritmo cardíaco e num 2º ponto enumerar as várias zonas onde sente esse mesmo ritmo	5'



Fundamental	Exercício de Consciencialização de Tensões na Postura	trabalhar a consciência corporal do aluno das zonas que tendem a acumular tensão	<ul style="list-style-type: none"> <li>- o professor propõe ao aluno que toque uma das peças e identifica as zonas que acumulam tensão;</li> <li>- o professor pede ao aluno que toque novamente mas desta vez que pense, enquanto toca, na zona que acumula tensão;</li> <li>- o professor pergunta ao aluno se sentiu algo diferente.</li> </ul>	o aluno deve conseguir tomar consciência da zona que acumula tensão e dar um feedback real do que acontece a essa zona enquanto toca	5'	20'
	Exercício de Consciencialização de Tensões na Postura com auxílio de Toque e Movimento	criar uma maior consciência corporal no aluno das zonas que tendem a acumular tensão	<ul style="list-style-type: none"> <li>- o professor vai tocando na zona que o aluno costuma acumular tensão ajudando o aluno a manter a atenção nessa zona;</li> <li>- o aluno vai movimentando a zona de tensão enquanto toca.</li> </ul>	o aluno deve desenvolver uma consciência mais atenta da zona onde acumula tensão	10'	
	Consolidação dos exercícios anteriores	perceber se o aluno consegue ter uma maior consciência corporal das áreas trabalhadas em relação ao início dos exercícios	- o aluno toca uma última vez a peça que esteve a trabalhar nos exercícios anteriores;	o aluno deve conseguir manter a zona que esteve a trabalhar relaxada	5'	

Final	O Sentido da Música	promover a atribuição de sentido ao que o aluno está a tocar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- o professor questiona o aluno sobre o que ele pense enquanto toca ou o que é que o aluno quer transmitir com aquela peça. (qual é a história ou a mensagem);</li> <li>- caso o aluno não tenha resposta o professor convida-o a criar no momento uma história ou cenário ou mensagem que possa transmitir com aquela peça.</li> </ul>	o aluno deve conseguir explicar por palavras aquilo que está a tentar transmitir com a música quando toca.	5'	10'
	Tocar com sentido	promover a atribuição de sentido ao que o aluno está a tocar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- o aluno toca novamente a peça, desta vez, a tentar passar a mensagem ou história que definiu para aquela peça;</li> <li>- de seguida o professor questiona o aluno sobre o que sentiu quando tocou e se sentiu diferença em relação a vezes anteriores.</li> </ul>	o aluno deve conseguir notar alguma diferença entre a vez que tocou depois de debater o sentido da peça com o professor, e uma vez que tenha tocado antes.	5'	

## Exemplo de Planificação 2

Plano de Aula			
Local: Conservatório Bomfim		Data: 04/05/2017	Aluno: D
Aula nº: 17	Conceitos fundamentais a desenvolver: Consciência Corporal, Relaxamento de Tensões Corporais.		
Exercícios Técnicos, Repertório:			
Gran Valse - Tarrega.			Duração: 40' Hora: 17h-17h40
Função Didática:			
Desenvolvimento da consciência corporal tendo em vista o relaxamento de tensões na postura. Desenvolvimento de percepções rítmicas na valsa.			
Objectivo da aula:			
Consciencializar o aluno das tensões que costuma acumular na zona dos ombros e maxilar. Ajudar o aluno com a percepção rítmica.			
Sumário:			
Trabalho em torno da Gran Valse – Tarrega. Exercícios de consciência corporal. Exercícios em torno do ritmo e balanço da valsa.			

Parte da Aula	Conteúdo	Objectivos Específico	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	CrITÉrios de Êxito	Minutagem Exemplo 50'
Inicial	Introdução do Tema	explicar ao aluno os objetivos da investigação do âmbito do mestrado e consequentemente da aula	- o professor explica sucintamente o que está a investigar; - o professor explica sucintamente quais são os objetivos gerais da aula; - o aluno tem espaço para poder fazer perguntas sobre o tema da investigação ou a investigação em si.	o aluno deve perceber a contextualização da aula	5'
	Sentir/Ouvir o batimento cardíaco do corpo	aumentar a concentração do aluno, aumentar a consciência do aluno para o seu corpo e acalmar a mente do aluno	- o professor pergunta ao aluno se consegue sentir o seu batimento cardíaco; - o professor pede ao aluno para dizer quais são os pontos do seu corpo em que sente o seu ritmo cardíaco.	o aluno deve conseguir num 1º ponto sentir o seu ritmo cardíaco e num 2º ponto enumerar as várias zonas onde sente esse mesmo ritmo	5'

Fundamental	Exercício de Consciencialização de Tensões na Postura	trabalhar a consciência corporal do aluno das zonas que tendem a acumular tensão	<ul style="list-style-type: none"> <li>- o professor propõe ao aluno que toque uma das peças e identifica as zonas que acumulam tensão;</li> <li>- o professor pede ao aluno que toque novamente mas desta vez que pense, enquanto toca, na zona que acumula tensão;</li> <li>- o professor pergunta ao aluno se sentiu algo diferente.</li> </ul>	o aluno deve conseguir tomar consciência da zona que acumula tensão e dar um feedback real do que acontece a essa zona enquanto toca	5'	20'
	Exercício de Consciencialização de Tensões na Postura com auxílio de Toque e Movimento	criar uma maior consciência corporal no aluno das zonas que tendem a acumular tensão	<ul style="list-style-type: none"> <li>- o professor vai tocando na zona que o aluno costuma acumular tensão ajudando o aluno a manter a atenção nessa zona;</li> <li>- o aluno vai movimentando a zona de tensão enquanto toca.</li> </ul>	o aluno deve desenvolver uma consciência mais atenta da zona onde acumula tensão	10'	
	Consolidação dos exercícios anteriores	perceber se o aluno consegue ter uma maior consciência corporal das áreas trabalhadas em relação ao início dos exercícios	- o aluno toca uma última vez a peça que esteve a trabalhar nos exercícios anteriores;	o aluno deve conseguir manter a zona que esteve a trabalhar relaxada	5'	

Final	Ritmo da Valsa	desenvolver a percepção do movimento da valsa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- o professor ensina ao aluno a dançar o passo de valsa básico para que o aluno possa perceber o movimento da valsa;</li> <li>- depois de apreendido o passo, o professor toca a peça enquanto o aluno dança ao mesmo tempo;</li> <li>- de seguida o professor e o aluno invertem os papéis, passando o aluno a tocar e o professor a dançar.</li> </ul>	o aluno deve conseguir apreender o passo de valsa ensinado	5'	10'
	Ritmo de Valsa	desenvolver a percepção do movimento da valsa na peça tocada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- o professor pede ao aluno para tocar enquanto dança o passo de valsa mentalmente;</li> <li>- o professor e o aluno retiram conclusões sobre os acentos e movimento da valsa.</li> </ul>	o aluno deve conseguir notar alguma diferença entre a vez que tocou antes de ter aprendido a dançar o passo de valsa e a última vez que a peça	5'	

## ANEXO II – QUESTIONÁRIOS

### Questionário nº1

#### Questionário

1. Gostas de tocar guitarra?

Gosto de tocar quando não tenho mais  
nada para fazer.

2. Gostas das tuas aulas de guitarra?

Não por isso, porque o professor não faz  
exercícios para nós tocarmos com sentimento nem  
para percebermos malícia e ritmo.

3. Gostaste das aulas com o professor estagiário?

Sim porque com os exercícios que o professor  
estagiário fez percebemos como tocar e os  
tempos em que devemos tocar.

4. Achaste as aulas do professor estagiário muito diferentes das aulas normais  
(de guitarra)? Porquê?

Sim porque fazemos bastantes exercícios  
alguns deles sem a guitarra.

5. Gostaste de algum exercício em particular? (dos que o professor estagiário  
propôs nas aulas dele). Qual? Porquê?

Sim, um em que marcamos os tempos  
e a intensidade com movimentos das pernas  
enquanto o professor toca, porque ajuda  
a perceber em que tempo e a acentuação  
em que deve tocar.

6. Sentiste alguma diferença/melhoria com os exercícios propostos? Que diferenças/melhorias sentiste? E em quais exercícios?

Sim, aconteceu mais a atenção e o tempo  
das notas, senti-me mais concentrada tentando  
ser o meu batimento cardíaco.

## Questionário

1. Gostas de tocar guitarra?

Sim.

2. Gostas das tuas aulas de guitarra?

Sim.

3. Gostaste das aulas com o professor estagiário?

Sim

4. Achaste as aulas do professor estagiário muito diferentes das aulas normais (de guitarra)? Porquê?

Não, porque as do professor estagiário é uma espécie de revisão das aulas normais

5. Gostaste de algum exercício em particular? (dos que o professor estagiário propôs nas aulas dele). Qual? Porquê?

Sim. O exercício de pensar posicionar o meu corpo, as mãos, as costas, os ombros etc., porque ao ajustar a posição dele de forma a que fiquei em frente eu estava pronto para as músicas que irei tocar

6. Sentiste alguma diferença/melhoria com os exercícios propostos? Que diferenças/melhorias sentiste? E em quais exercícios?

Sim. Notei que enquanto as aulas normais aprendo a tocar e mais coisas, nas aulas como professor estagiário também se aprende a tocar mais e a ajudá-lo a desenvolver ainda mais mais. Por isso como professor ouviu o nosso batimento do coração, exercícios de pulsos, dos dedos, das costas e dos ombros e também saber e perceber o significado de cada música escrevendo e pensando histórias para as músicas.

## Questionário

1. Gostas de tocar guitarra?

Eu gosto de tocar guitarra, pois faz-me  
sentir mais vivo e mais ativo.

2. Gostas das tuas aulas de guitarra?

As aulas de guitarra são sempre espetaculares  
pois aprendo a melhorar a minha forma  
de tocar guitarra.

3. Gostaste das aulas com o professor estagiário?

Sim, pois eles ajudam-me a corrigir  
os meus erros.

4. Achaste as aulas do professor estagiário muito diferentes das aulas normais (de guitarra)? Porquê?

Sim. Pois o professor David faz-nos exercí-  
cios de dança muito giro.

5. Gostaste de algum exercício em particular? (dos que o professor estagiário propôs nas aulas dele). Qual? Porquê?

Sim eu gostei. Eu gosto quando o professor  
nos diz para inventar uma dança. Pois acho  
que isto alimenta a imaginação  
e obriga-nos a estar concentrados aten-  
tos.



6. Sentiste alguma diferença/melhoria com os exercícios propostos? Que diferenças/melhorias sentiste? E em quais exercícios?

Sim senti. Eu senti que ao tocar penso na dança e no ritmo e as notas que devo tocar. Isto graças ao exercício para criar dança, tocar e dançar e tocar para o professor.

## Questionário

1. Gostas de tocar guitarra?

Sim, gosto. É o instrumento que me acompanha desde sempre

2. Gostas das tuas aulas de guitarra?

Sim, porque que está bem dividida, há a altura para trabalhar, a parte nos ritmos um pouco e de parte rítmica.

3. Gostaste das aulas com o professor estagiário?

Sim, não bastante interessante, especialmente quando fazemos coisas que não estamos habituados

4. Achaste as aulas do professor estagiário muito diferentes das aulas normais (de guitarra)? Porquê?

São um pouco, trabalhamos coisas um pouco diferentes, como o que nós pensamos, ou como o ritmo, haver com o nosso ritmo.

5. Gostaste de algum exercício em particular? (dos que o professor estagiário propôs nas aulas dele). Qual? Porquê?

Adeci tem de pensar numa história para a música, senti-me ~~triste~~ dentro dela e foi mais fácil interpretá-la

6. Sentiste alguma diferença/melhoria com os exercícios propostos? Que diferenças/melhorias sentiste? E em quais exercícios?

Sim, senti maravilhosamente como os músculos muito facilmente durante o Meditação, mas com que não consigo interpretar as músicas, mas desta forma consigo aquecer muito mais e ficar mais fácil a entender.

## Questionário

1. Gostas de tocar guitarra?

Gosto muito.

2. Gostas das tuas aulas de guitarra?

Gosto imenso.

3. Gostaste das aulas com o professor estagiário?

Gostei muito.

4. Achaste as aulas do professor estagiário muito diferentes das aulas normais (de guitarra)? Porquê?

Sim. É um professor que gosta muito de ouvir a nossa opinião e muito compreensivo. Acho que além do professor é um amigo. Sempre calmo. Vai ter futuro!

5. Gostaste de algum exercício em particular? (dos que o professor estagiário propôs nas aulas dele). Qual? Porquê?

Gostei de todos os exercícios, acho que é muito interessante ele relacionar a dança com a música.

6. Sentiste alguma diferença/melhoria com os exercícios propostos? Que diferenças/melhorias sentiste? E em quais exercícios?

sentis melhorias. Melhoria na minha postura e  
no meu autocontrole. sa Aprendi a respirar  
a controlar as minhas emoções. Agora  
tenho mais força na mão sem agredir!  
Aprendi a tocar mais fácil.  
Aprendi a tocar sempre com um sorriso  
na cara.

Parabéns professor!

Aprendi muito contigo, não só para a guitarra mas  
coisas que vou levar para a minha vida.

Obrigado e desejo-lhe um futuro no mundo da dança  
e da guitarra promissor!